

ب.ب.ب وولمان

# مخاوف الاطفال

تقديم

د. عبد العزيز القوصي

ترجمة

د. محمد الطاهر الطيب



Bibliotheca Alexandrina



0128558



دار المغاري



ب.ب. وولمان

# مخاوف الاطفال

ترجمة

د. محمد عبد الظاهر الطيب

أستاذ الصحة النفسية

عميد كلية التربية - جامعة طنطا

تقديم

د. عبد العزيز القوصي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٩٩٥



رقم الايداع : ٩٥ / ٨٤٢٤
الترقيم الدولى : ISBN 977-02-5045-7

---

الناشر: دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج ٣ ع  
٤٢ شارع سعد زغلول - الاسكندرية - ت: ٨٠٧٧٣٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا

﴿صدق الله العظيم﴾



## إهداء

والدى ...

الذى علمنى كيف أقرأ .. وكيف أكتب

وكيف ومتى أتكلم.

وكيف ومتى أصمت.

إلى روحه الطاهرة ... فى أكرم جوار

أهدى هذه الصفحات.



## تقديم للدكتور عبد العزيز القوصى

أطلعنى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب على كتاب باللغة الإنجليزية لأستاذ أمريكى معروف هو بنجامين ولمان، وأطلعنى كذلك على النص العربى الذى أعده لهذا الكتاب القيم وعنوان الكتاب، «مخاوف الأطفال». أما الدكتور ولمان فقد قضى أكثر من أربعين عاماً فى معايشة الأطفال والتعرف على أسرهم وظروف نموهم وقضى الأربعين عاماً أو ما يزيد فى دراسة الأطفال وبحث شخصياتهم ومعالجتهم ومعالجة أسرهم فله بذلك خبرة كLINيكية علاجية مبنية على أسس علمية سليمة كذلك الدكتور محمد الطيب كانت له ممارسات كLINيكية علاجية مبنية على أسس مقبولة، وقد قضى الدكتور الطيب أكثر من خمسة عشر عاماً فى دراسة الأطفال ودراسة أسرهم وظروف حياتهم ودراسة آبائهم وأمهاتهم وأخواتهم وأحوال نموهم سوياً كان أم غير سوى.

وبذلك وجدت نفسى أمام نصين أحدهما باللغة الإنجليزية وثانيهما باللغة العربية لعالمين من علماء علم النفس الكLINيكي. وبتلاوة النص الإنجليزي وجدته كتاباً ثميناً بل سفيراً جليلاً يعرض لمخاوف الأطفال بطريقة تجعل القارئ المتخصص يجد الأسس والمبادئ واضحة، وتجعل القارئ العادى يجد الأمثلة والحالات سهلة المتناول، واضحة محللة تحليلية معقولة مقبولة. وحين قرأت كتاب ولمان وجدته شاملاً لكل أنواع المخاوف والقلق والرهاب، وهو يميز بين القلق والخوف تمييزاً واضحاً وقد تأثر دون تعصب بأسلوب التحليل النفسى وبنظرياته.

وللكتاب أساس نظرى آخر يقوم فى أحد أبعاده على الشعور بالقوة والثقة بالذات ويقوم فى البعد الثانى على المقعولية، ومن هذين البعدين تنبثق أربعة أنماط، والأساس النظرى أساس تنموى يقوم على أننا بأنفسنا لا ننمى الطفل وإنما نتبعه ونهينى له الظروف لينمو فى أحسن صورة ممكنة.

والأساس النظرى للكتاب أساس معقول مقبول وقد رأيت فى أسلوبه وطريقته الكثير من آراء رائد آخر (غير فرويد) من رواد علم النفس، ولعلنا نحتاج فى هذه المناسبة إلى الدخول فى متحف علم النفس لننفض فعل الزمن عن هذا العالم وهو «الفريد أدلر» وهو عالم نمساوى ظهر فى أوائل هذا القرن وانتسب فى عام ١٩٠٢ عضواً فى جمعية التحليل النفسى التى كان قد أنشأها فرويد فى فينا وتنطوى آراء أدلر حول النزوع للقوة والسيطرة والثقة بالنفس وحول ما يبعد الشعور بالنقص. النزوع للقوة فينظر إليه أدلر باعتباره عامل أساسى من عوامل بناء الشخصية. وبذلك نرى نقطة الانفصال عن فرويد وبالفعل نعرف أن أدلر قد انشق على فرويد هو وفريق كبير من النفسانيين فى عام ١٩١١ وكون أدلر حينذاك مدرسة علم النفس الفردى وكان يخاطب فى محاضراته ومقالاته وكتبه المختصين وغير المختصين، وكل من له اهتمام بالأطفال وتنميتهم التنمىة السوية، ثم انشأ عدداً من العيادات النفسية للأطفال وكانت لها حيوتها إلى وقت قريب.

رواضح أن أدلر لم يتعصب لدافع الجنس ولم يتمسك به ولم يرفضه رفضاً نهائياً غير أنه أعلن رأيه فى عدم موافقته على تعميم آراء فرويد. وقد توفى أدلر فى عام ١٩٣٧ وهو يمشى فى شارع من شوارع أبردين وأعد نفسى من المخطوظين إذ استمعت له محاضراً فى لندن فى أوائل الثلاثينات كما أعد نفسى من المخطوظين إذ قرأت كتاب ولمان ونظرياته فى كتابه الطريف الذى بين يديك.

كذلك من حسن الحظ أنى قرأت الترجمة العربية لهذا الكتاب أن مشكلات النمو عند الأطفال لا تختلف كثيراً من بلد لآخر فأغداق الحب وإغداق القسوة لهما آثار متشابهة فى البيئات الثقافية المختلفة وما أورده ولمان من حالات المبالغة فى الحماية والمبالغة فى السيطرة نجد نظيره فى البيئة العربية. فعلى الرغم من أن الكتاب مكتوب بتأثر أمريكى إلا أن كل ما فيه ينطبق على البيئة الشرقية والعربية.

وحين تقرأ النص العربى الذى أعده الدكتور محمد الطيب لا تشعر بأنه مترجم وإنما تشعر بتسلسله وسلاسته وتناسقه وسهولة قراءته ولا يقتصر فضل الدكتور محمد الطيب على القيام بترجمة رفيعة المستوى فقط بل يرجع إليه

الفضل فى الإنتقاء، فإنتقاء كتاب كهذا من خضم الكتب التى ظهرت هذه الأيام ليس أمراً سهلاً، وإنما هو أمر يقتضى سعة الإطلاع والدأب فى البحث والدراسة ويقتضى مقارنة بمقدرة.

والكتاب بهذه الصورة كتاب له فائدته الكبيرة للمعلمين والآباء والأمهات والمربين ولكل من له صلة بالأطفال ولكل إنسان صلة بالأطفال والطفولة فلكل إنسان على الأقل طفولته فى وقت قرب أو بعد.

ولا يسعنى أمام هذا العمل الجليل إلا أن أهنى المكتبة العربية وأهنى القارئ العربى والمربى العربى وأهنى أولاً وأخيراً الناشئ العربى.

عبد العزيز القوصى

أكتوبر ١٩٨٥



## مقدمة

تمثل المخاوف المرضية «الإستجابة العصابية الأولى للأطفال»<sup>(١)</sup>، وذلك ما يجعل كثرة من علماء النفس، يعتقدون أن العصاب عند الأطفال هو المخاوف المرضية. هذا بالإضافة إلى أن المخاوف المرضية، تمثل نقطة البداية في كثير من الحالات العصابية والذهانية، كما أنها تعتبر عاملاً مشتركاً بين هذه الحالات.

فلقد أوضح فينخل «أن وراء كل عصاب، توجد نواة من هستيريا القلق (المخاوف المرضية)»<sup>(٢)</sup>. وأوضح لافلن Laughlin «أن المخاوف المرضية، هي مخاوف متشبثة حصارية، غير واقعية، فالخوف والرعب لدى مريض المخاوف، حصارى Obsessive فى طبيعته»<sup>(٣)</sup>. كما أوضح هندرسون Henderson أن كثرة من الحالات تبدأ بالمخاوف المرضية، ثم تتطور إلى أعراض العصاب القهرى، وينتهى بها الأمر إلى أعراض البارانونيا<sup>(٤)</sup>.

والمخاوف المرضية (الفوبيات) شائعة بين الأطفال، ويقرر «سوين» «أن من بين أكثر الأعراض العصابية شيوعاً، المخاوف المرضية بأنواعها المختلفة»<sup>(٥)</sup>. ويرى «حامد زهران أن مرضى المخاوف المرضية، يمثلون حوالى ٢٠٪ من مرضى العصاب»<sup>(٦)</sup>.

---

(١) فينخل، أوتو، (ترجمة) صلاح مخيمر وعبد رزق (١٩٦٩)، نظرية التحليل النفسى فى العصاب. الجزء الثانى. القاهرة: الأنجلو المصرية ص ٢٠٧.

(٢) المرجع السابق.

(3) Laughlin, H. (1956). the Neuroses in Clincl Practice Philadelb-hia, Saunders Co. P. 654.

(4) Henderson, D. & Bathchelot. J. (1962). Henderson & Gillespie's Textbook of Psychiatry. London: Oxford University Press p 132.

(٥) سوين، ريتشارد، (ترجمة) أحمد عبد العزيز سلامة (١٩٧٩)، علم الأمراض النفسية والعقلية، القاهرة: دار النهضة العربية.

(٦) حامد زهران (١٩٧٤)، الصحة النفسية والعلاج النفسى. القاهرة: عالم الكتب.

لهذه الأسباب أخترت كتاب «بنيامين ولمان» مخاوف الأطفال لأنقله إلى المكتبة العربية كإسهام متواضع منى فى إثراء مجال سيكوباثولوجيا الأطفال فى المكتبة العربية.

وأرجو من الله أن يوفقنى فى نقل المزيد من المؤلفات فى هذا المجال إلى لغتنا العربية فذلك هو الطريق - فى إعتقادى - للحاق بالإنجازات العالمية فى مجال الأمراض النفسية للأطفال..

وفقنا الله لخدمة أطفالنا فى كل مجال من مجالات حياتهم، وساعدنا دائماً فى نقلهم إلى الأفضل.

د. محمد عبد الظاهر الطيب.

١٥ مايو ١٩٨٥.

## مقدمة المؤلف

منذ أربعين عاماً مضت، حصلت على أول وظيفة لى كأخصائى نفسى بمؤسسة بالخارج للأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية. وبعد سنوات قليلة، عينت مديراً لمركز توجيه وإرشاد الأطفال حيث عملت مع الآباء وأطفالهم وإبان الحرب العالمية الثانية، توليت الإشراف على الخدمات النفسية لعائلات العاملين بالجيش، كما أشرفت على العلاج النفسى الفردى، والجماعى، والإسرى للزوجات، والآباء، وغيرهم من أفراد أسر المجندين. ومنذ ذلك الحين، فقد كتبت وأشرفت على تحرير بعض الكتب لزملائي، وعملت بلا إنقطاع فى مجال العلاج الكلىنىكى والتدريس، والإشراف، والبحث فى ميدان علم نفس الطفولة.

وقد كتب هذا الكتاب للآباء. والجزء الأول تحت عنوان «سيكولوجية مخاوف الأطفال يصف بطريقة منهجية نشأة وطبيعة المخاوف (الفصل الأول) وجنباات تطور مخاوف الأطفال (الفصول من الثانى إلى السابع) ويقدم الفصل الثامن التوجيه والإرشاد للآباء. ويصف الجزء الثانى من الكتاب مخاوف الأطفال حسب ترتيبها الأبجدي. وتعقب كل جزء توصيات موجزة أقدمها للآباء والمربين.

إن المخاوف تحتل جزء من نمو وتطور كل طفل، ويجب أن تساعد الأطفال على تخطى مخاوفهم الطفلية لكي يصبحوا راشدين ناضجين، إن الراشدين الناضجين الذى يتمتعون بتكيف سوى ليسوا دون مخاوف، ولكن مخاوفهم عقلانية، كما أنهم يستطيعون مجابهتها بنجاح، فهم حذرون بطريقة معقولة ويتحاشون المخاطر غير الضرورية التى لا مبرر لها، بالإضافة إلى أنهم متأكدون من أنفسهم بدرجة معقولة، فهم لا يخشون أخطاراً لا وجود لها ولا يغفلون الأخطار الحقيقية.

ومن شأن خبرات بعينها الإسهام فى مساعدة الأطفال على أن يصبحوا راشدين أسوياء فى تكوينهم مع الحياة، بينما قد تعرقل خبرات أخرى نموهم النفسى، بل أنها قد تتسبب فى إصابتهم بالنكوص.

وسوف يساعد المنهج التطوري لهذا الكتاب الآباء على رؤية مخاوف أطفالهم في منظورها المناسب - فما يعد سويًا في عمر بعينه قد يكون غير سوي في عمر آخر، ويلزم أن يتواءم الإرشاد والتوجيه الأبوي مع نمو وتطور الطفل، فليس هناك من الأسباب ما يبرر دفع الطفل لكي يكون أكثر نضجاً مما يؤهله لإستعداده ومعدل نموه، أو أن نتوقع منه أن يفعل الآن ما سوف ينجزه في مرحلة لاحقة. ومن ناحية أخرى فإن الحماية الأبوية الزائدة قد تتسبب بلا داع في عرقلة عملية النمو السوية، بل والإضرار بها.

إن المرء لا يستطيع أن يجعل الشجرة تنمو بمعدل غير معدلها الطبيعي في النمو - فالنمو عملية طبيعية، والبذرة يلزم أن تمر بمراحل تطورية معينة قبل أن تكبر وتتحول إلى شجيرة ثم إلى شجرة. والبستاني المحنك هو الذي يراقب عملية النمو ويهيئ لها أفضل الظروف الممكنة. ولا تتعدى قدرة الآباء في هذا المجال التربوي قدرة البستانيين في مجال زراعة النباتات. والهدف من هذا الكتاب هو مساعدة الآباء على إعمال الفهم السوي والإستفادة من حبههم لأطفالهم بطريقة حكيمة.

وقد أوحى إلى بفكرة هذا الكتاب السيد دجلاس كوركوران Douglas corcoran المحرر بدار جوست ودنلب Grosset & Dunlap للطباعة والنشر. وهنا يطيب لي أن أعبر عن عميق شكرى له وللسيد/ روبرت ماركل Robert Markel رئيس التحرير بدار الطباعة والنشر على كل ما لقيته منهما من التشجيع الصادق والخدمة الفائقة الجودة في تحرير هذا الكتاب.

## كيف تستفيد من هذا الكتاب

ينقسم هذا الكتاب إلى جزئين. ويصف الجزء الأول المخاوف وفقاً لترتيب منهجى يتناول التطور النفسى للأطفال، بينما يصف الجزء الثانى مخاوف الأطفال حسب الترتيب الأبجدي (وفقاً للأبجدية الإنجليزية)<sup>(\*)</sup>. وسوف تستفيد من هذا الكتاب أكبر استفادة إذا قرأته من البداية إلى النهاية. ومع ذلك فإذا كان إهتمامك منصباً على الفهم العام للمخاوف، فإقرأ الفصل الأول وإذا كنت مهتماً بصفة خاصة بالعلاقة بين مخاوف الأطفال وتطورهم النفسى، فإقرأ الفصل الثانى أما إذا أردت أن تتزود ببعض المعارف عن المخاوف المرتبطة بسن معين فأقرأ:

الفصل الثالث الذى يتناول العام الأول من الحياة.

والفصل الرابع الذى يتناول العام الثانى من الحياة.

والفصل الخامس للأعوام من الثالثة حتى الخامسة.

والفصل السادس للأعوام من السادسة حتى الحادية عشر.

والفصل السابع الذى يتناول المراهقة.

وإذا أردت الحصول على بعض المعلومات عن دور الآباء، فإقرأ الفصل الثامن.

أما إذا كان إهتمامك منصباً على خوف بعينه، فأبحث عنه تحت عنوانه المرتب ترتيباً أبجدياً (وفقاً للأبجدية الإنجليزية) فى الجزء الثانى.

---

(\*) فى النص الإنجليزى الأصلى (المترجم)



الجزء الأول  
سيكولوجية مخاوف الأطفال



## الفصل الأول

الخوف، والقلق، .. والشجاعة

الخوف والبقاء



## الفصل الأول

الخوف، والقلق، .. والشجاعة

### الخوف والبقاء

تناضل كل الكائنات الحية من أجل البقاء ويعد إنفعال الخوف واحداً من أهم ميكانيزمات الحفاظ على الذات في البشر والحيوانات على حد سواء. والخوف إشارة خطر بالغة الأهمية مؤداها:

«خذ حذرك، فشخص ما أو شيء ما على وشك أن يؤذيكَ، فإذا كنت تعتقد أنك من القوة بحيث تستطيع التغلب على الشخص أو الشيء الذي يهددك، فاستعد للقتال، أما إذا كان التهديد الموجه إليك بالغ الشدة والقوة، فعليك بالاحتماء واللوذ خوفاً على حياتك». ويمد الخوف المرء بالحافز الضروري لتعبئة طاقاته والتصرف بحذر وترو.

إن الذين لا يهابون شيئاً يعرضون حياتهم لأخطار جسام سريعاً ما تودي بحياتهم. فهم قد يعبرون الطريق ضد إشارة المرور الحمراء التي تحمل رسالة الخطر الداهم لمن يفعل ذلك، وبالتالي قد تدهمهم السيارات. وقد يتكثرون على النوافذ المفتوحة بطريقة تفقدتهم توازنهم يسقطون جثة هامة على «الإفريز». وقد لا يترددون في مصارعة الوحوش الضارية والإشتباك مع اللصوص المسلحين وقد يدفعهم استهتارهم إلى إلقاء أعواد الثقاب المشتعلة على الستائر، أو قد يقدمون على تذوق السم الزعاف.

أما الخوف الأعظم، والفرع الأكبر فهو الخوف من الموت. فكل الكائنات الحية تبدى رد فعل ينطوى على الخوف إزاء التهديدات الموجهة إلى حياتهم وتباين استجاباتهم تبايناً شديداً، ولكن مهما تعددت استجاباتهم، فإن كل ما تأتية من أفعال يرمى إلى هدف واحد تتفق عليه وتبتغيه المملكة الحيوانية بأسرها، ألا وهو: البقاء.

وتتميز بعض الكائنات الحية بإمكانات أفضل من غيرها تمكّنها من درء

التهديدات الموجهة إلى حياتها، فقد تكون لديها عضلات أقوى، أو سيقان أسرع، أو أسنان ومخالب أكثر حدة، أى أنها أقوى جسمانياً من غيرها، بينما تتميز كائنات حية أخرى بأنها تستطيع التغلب على أعدائها بالحيلة، بمعنى أنها أكثر ذكاء وأقوى ذهنياً وأكثر يقظة من أعدائها.

### القوة

تتمثل القوة فى القدرة على البقاء، وبعد التمتع بالقوة المحدد الرئيسى للبقاء. وبعد الموت حضيض القوة، بينما تمثل القدرة المطلقة قمتها. ولكل كائن بشرى حظ من القوة سواء أكانت قوة بدنية، أو قوة عقلية أو سياسية أو مالية، أو غير ذلك من مظاهر القوة. إن القوة هى قدرة المرء على إشباع حاجاته، ويمكن أن ننظر إلى البقاء على أنه الاسم المشترك لكل الحاجات. وكى يتمكن الناس من البقاء، فإنهم يحتاجون إلى الأوكسجين، والماء، والطعام، والمأوى، والحماية من الأعداء وما إلى ذلك. وكلما زاد حظ الناس من القوة، كلما زاد فرص بقائهم ويمتد استخدام القوة إلى ما وراء الحاجات البيولوجية الأساسية، فالأفراد الأقوياء ذوو الميل الفنى يتمكنون من إشباع حاجاتهم الثقافية والفنية ومتابعة طموحاتهم ورغباتهم الشخصية حيث أن لديهم القدرة على الإستمتاع بحياة طيبة.

وكلما زاد وعى المرء بمدى وحدود قوته، كلما حسن إستغلاله لإمكاناته وطاقاته. ويغالى البعض فى تقدير قوتهم، بينما يقلل البعض الآخر من شأنها. أما الذين يغالون فى تقدير قوتهم، فإنهم يقدمون على مخاطر لا ضرورة لها مما يكلفهم الكثير، بينما لا يحاول الذين يقللون من تقدير قوتهم تحقيق ما يمكنهم تحقيقه من الإنجازات دون تعرضهم لأية أخطار، وذلك لتفضيلهم لحياة الجبناء على هامش الحياة.

وقد ألتقيت بهذين النمطين من الناس من خلال ممارستى للعلاج النفسى، ووضعت فى كتابى: «ضحايا النجاح» (صفحات ١٥-١٦) حالة مريضين كان أحدهما يغالى فى تقدير قوته المالية بينما كان الآخر يقلل من شأنها:

كانت لدى السيد / جولد [الذى كان يمتلك سيارة كاديلاك] رغبة فى «لفت نظر» الناس إلى قدرته الفائقة على الإنفاق. وكان هدفه الحقيقى إخفاء حقيقة دخله المتواضع بعض الشيء وإحساسه بالدونية وذلك بإعطاء الناس إنطباعاً مؤداه أنه «مليونير» بينما لم يكن هكذا بالفعل. فقد كان ينفق المال بأكثر مما يسمح وضعه المالى، فكان يغدق الهبات المالية السخية (البقشيش) على كل من يخدمه فى أسفاره وكلما دخل مطعماً، وكان يتصرف كما لو كانت حياته ومكانته الإجتماعية متوقفتان على استحسان (الجرسونات) وسائقى سيارات الأجرة والبوابين والحمالين.

ومن ناحية أخرى، فإن بعض الناس يميلون إلى الإستماتة على مالهم كما لو كان آخر قرش لديهم .. كانت للسيد / كلارك سيارة ليموزين وسائق خصوصى تحت تصرفه. ولكن كلما تعطلت السيارة لأى سبب، فإنه كان يستخدم الأتوبيس أو قطار الأنفاق وبالرغم من أنه كان يعلم أن هذا قد يتسبب فى حضوره متأخراً للجلسة العلاجية، فإنه لم يستطع أن يقنع نفسه بأن «يبدأ ويلفت الأنظار إليه» بإستئجار سيارة أجرة. إن هذا الرجل الذى يتمتع بذكاء عال والذى أسهم تفكيره المنطقى إسهاماً كبيراً فى نجاح شركته، غالباً ما كان ينفق ماله بتقدير غير معقول يصل إلى حد التفاهة والسخف، من قبيل شراء قمصان وأربطة عنق رخيصة، وإرتداء ملابس قديمة، وتناول (الساندوتشات) الرخيصة فى فترة الراحة من العمل عندما كان يعتقد أن ما من أحد يراه.

وعلى النقيض من هذا فإن السيد ؟ جولد لم يكن يدخن سوى السجائر الغالية ولم يكن يرتدى سوى الحلل الغالية (التفصيل)، ودائماً ما كان يتطوع بدفع فواتير الوجبات بالمطاعم وغيرها لغيره.

إن الأسوياء من الناس ينفقون أموالهم بتعقل، بينما ينفق الإستعراضيون من أموالهم أكثر مما يسمح وضعهم المالى بذلك، ويخشى البخلاء فراق أموالهم خشية الموت.

إن المال ليس سوى مصدر من مصادر القوة، وإن كان مصدراً بالغ الأهمية في مجتمعنا<sup>(١)</sup>. وبإستطاعة المرء زيادة قوته عن طريق تحسين لياقته البدنية وقوته العضلية ورشاقته، فهذا من شأنه أن يجعل المرء أكثر إستعداداً وقدرة على المواجهات البدنية. وقد اجتذبت القوة الناس دائماً وأبداً، فنجد أن الأطفال تخلص ألبابهم شخصيات مثل شمشون وهرقل كما أن الأطفال الصغار يحبون المصارعة، وغالباً ما يتسائلون عمن هو الأقوى: الفهد أم التمساح، ووحيد القرن (الخرتيت) أم الفيل؟ ويحب أطفال المرحلة الابتدائية الألعاب الخشنة، كما أن المراهقين ومن يصغرونهم قليلاً يحبون استعراض قوتهم البدنية ورشاقتهم ويعد الدهاء والسلاح المصدرين الرئيسيين للقوة والأمن. وقد تطلع الناس دائماً إلى القوة السياسية، والقيادة والسيطرة على الغير. ويزخر التاريخ بالرجال والنساء الذين ناضلوا من أجل تحقيق المزيد والمزيد من القوة، والثراء والمجد.

### القبول

يعد التمتع بالقوة رغبة عالمية، ويستمد الناس إشباعاً هائلاً ينبع من إحساسهم بالقوة وبالرغم من ذلك، فليس هناك كائن بشري من القوة بحيث يستطيع التغلب على كل التهديدات الموجهة إليه، وما من إنسان ذى عقل سليم يعتقد أنه يتمتع بقدرة مطلقة. ويحاول بعض الذين يعانون من القلق قهر مشاعرهم الأليمة بضعفهم بالهروب السقيم المؤقت، المضلل، والضار إلى عالم الخمر والمخدرات. أما الأفراد الذين يتمتعون بتكيف سوى فإنهم لا يسعون إلى ضروب الهروب الوهمي من ضعفهم، وإنما يكرسون كل جهودهم من أجل زيادة قوتهم الحقيقية وأمنهم الحقيقي، وبعبارة أخرى، زيادة وعيهم بقوتهم.

وهناك طريقتان عقلانيتان عن طريقهما يستطيع المرء زيادة قوته:

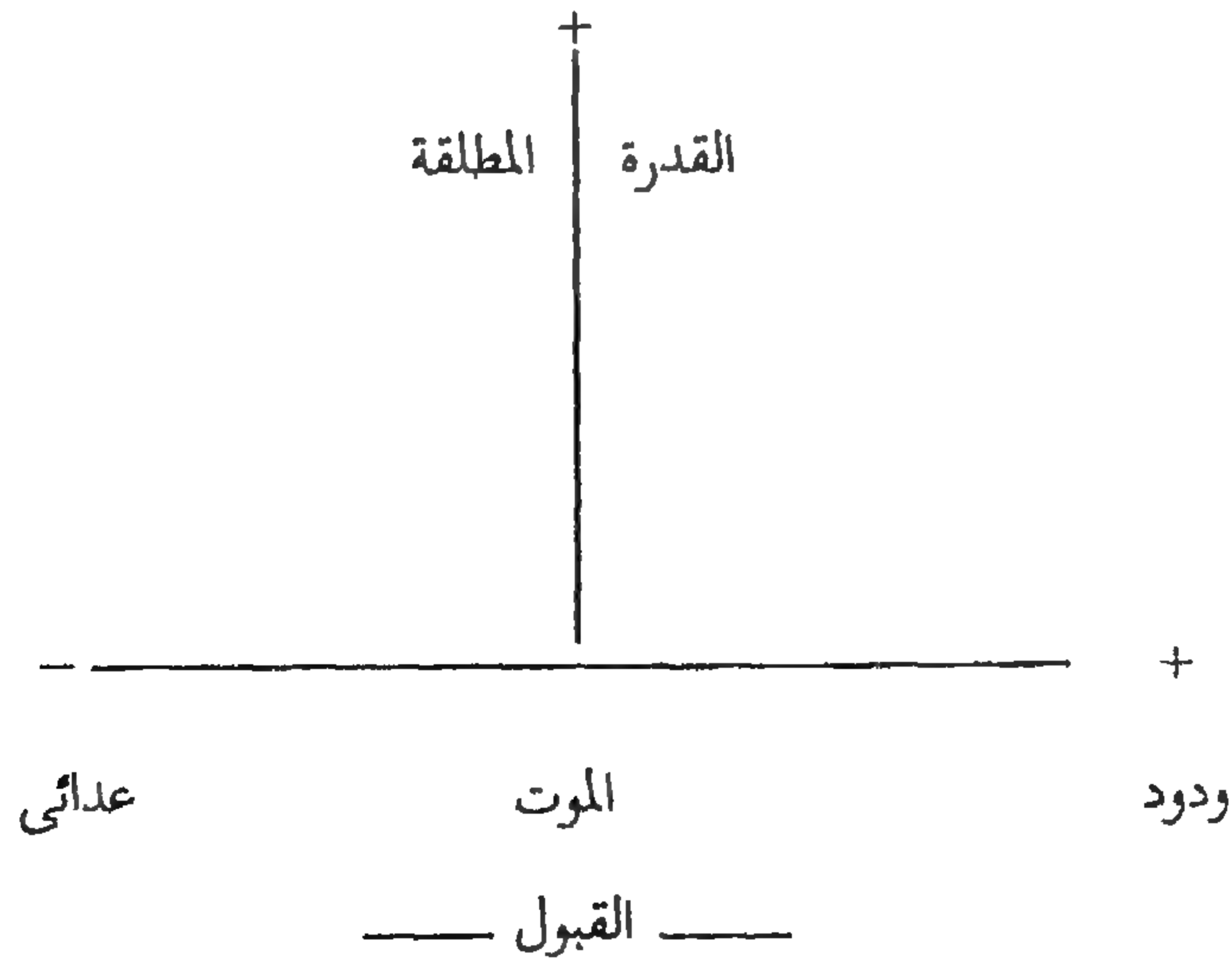
أما الأولى فهي تنمية قوى المرء بصورة واقعية، وأما الثانية فهي تكوين التحالفات. ومن شأن كلا الطريقتين زيادة فرص المرء في البقاء. وتنطوي الطريقة

(١) المجتمع الأمريكي (المترجم).

الأولى على الإعتماد على الموارد الذاتية، أما الطريقة الثانية فتتطوى على إعتماد على موارد الغير. ومن الممكن زيادة القوة والأمن إلى حد بعيد من خلال تفاعل المرء مع الآخرين. وبالرغم من ذلك، فليست كل أنماط التفاعل مؤدية إلى تحقيق الأمن، فالتناس يدركون بعضهم البعض وفقاً لبعدين هما: القوة والقبول.

إن القوة تعنى القدرة على إشباع الحاجات، ويشتمل مفهوم القوة على القوة البدنية، والذكاء والخبرة، والكفاءة، وما إلى ذلك. وموجز القول أن القوة تمثل كل ما يحتاجه الناس للبقاء وللإستفادة القصوى من كل ما تقدمه الحياة.

وفى المجتمعات المتحضرة، نجد أن القوة تتنوع ويتم توزيعها على عدد كثير جداً من الناس.، فعندما نمرض، نجد أن القوة فى يد الطبيب الذى يمكن أن يساعدنا على الشفاء وعندما نعانى من مشكلات قانونية، فإن المحامى هو الشخص الذى نتوجه إليه لمساعدتنا. وتتمثل ذروة القوة فى القدرة المطلقة، وهى التى لا يستطيع أى كائن حى أن يملكها. وإذا رسمنا خطاً رأسياً لنصور حظ الناس من القوة، فإن أعلى نقطة تمثل القدرة المطلقة، بينما نجد أن الموت يمثل اقصى نقطة أسفل الخط.



ومن الممكن استخدام القوة للمساعدة أو الإيذاء، ولحماية الحياة أو تدميرها ويرمز بعد القبول إلى الطريقة التي تستخدم بها القوة، وهى إما أن تكون طريقة إيجابية أو سلبية. ويعنى التقبل الإيجابي (الود) إستعداد المرء لإستخدام قوته لمساعدة ورعاية وحماية الغير، بينما يعنى التقبل السلبي (العدائية) إستعداد المرء لإستخدام قوته للإيذاء والتدمير.

يستجيب الناس إزاء مواقف الحياة وإزاء غيرهم من الناس وفقاً لإدراكهم - أى، الطريقة التى يدركونه بها تلك المواقف وهؤلاء الناس، يطلبون وينشدون مساعدة طبيب الأسنان الذى يدركونه على أنه قوى (كفؤ وقادر على العناية بأسنانهم) وودود (أمين، مخلص وراغب فى تقديم المساعدة). ولا يختار الناس طبيب اسنان يدركونه على أنه ضعيف (غير كفؤ) أو عدائى (غير أمين أو مخادع). ورغم أنهم قد يخطئون فى إدراكاتهم. أى أنهم قد يغالون أو يقللون من شأن الغير أو يسيئون فهم وتفسير الأمور، فإنه من الأهمية بمكان أن نتذكر أن الناس يستجيبون لما يرونه وليس لما هو كائن فى حقيقة الأمر. وبطبيعة الحال، فإنه كلما زاد حظ الشخص من النضج، كلما زادت قدرته على التأكد والتحقق من صحة إدراكاته. إن القدرة على التمييز بين الرغبة والحقيقة هى ما نسميه بإختبار الواقع Reality testing.

وعندما يتقابل الناس، فإنهم عادة ما يقيم بعضهم البعض من حيث القوة والتقبل، القوة بمعنى القدرة على إشباع الحاجات، والتقبل بمعنى الرغبة فى هذا. وفى الأحوال العادية، فإن الناس يسعون إلى الإرتباط بالأفراد الذين يدركونهم على أنهم أقوياء وودودون. إن العلاقات الإنسانية تحددها القوة والتقبل كما يدركهما الأفراد.

وهناك أربعة محددات للعلاقات الإنسانية، يتعلق إثنان منهم بالقوة، فنقول قوى أو ضعيف، ويتعلق المحددان الآخران بالتقبل، فنقول ودود أو عدائى.

فالناس الأقوياء الودودون ينتزعون الاحترام، والإعجاب ورغبة الغير فى الإرتباط بهم، ونحن نميل إلى إتباعهم كقادة نستطيع أن نثق بهم (التقبل) ونعتمد عليهم

(القوة) إننا نسعى إلى التحالف والتعاون معهم، ولا نرغب في فقدان صداقتهم القيمة.

أما الأقوياء العدائيون من الناس، فإنهم لا يثيرون في الغير إلا الخوف والكرهية، ومن ثم، فإننا نتحاشاهم ونترصد بهم لإيذائهم كلما سنحت الفرصة.

أما الضعفاء الودودون من الناس، فإنهم يحركون مشاعر الشفقة أو الإشفاق. وإننا لا نحترمهم ولا يهملنا رأيهم فينا. ومع ذلك، فإننا قد نشفق عليهم ونساعدهم. أما الضعفاء العدائيون من الناس، فإنهم لا يثيرون في الغير سوى الإشمئزاز والكرهية، وقد تتولد لدينا الرغبة في إيذائهم.

وهناك مصدران رئيسيان للأمن، وطريقتان رئيسيتان لمحاربة المخاوف، أولاهما: قوة المرء وقوة حلفاء مخلصين يمكن الإعتماد عليهم (التقبل).

إن الإعتماد على الذات هو إعتماد المرء على قوته، أما الثقة فهي الإعتماد على حلفاء أقوياء ودودين. وتعد الثقة بالنفس Self Confidence والثقة بالغير Trust العاملين الرئيسيين في محاربة مخاوف المرء وتحقيق الأمان. وبالنسبة للراشدين، فإن الإعتماد على الذات يعد أثراً بالغ الأهمية. فالأطفال يعتمدون على الآباء أو على بدائل أبويه، وذلك بسبب قوتهم المحدودة بعض الشيء. فهذه الثقة في الآباء الذين يقدمون الحب والحماية، بالإضافة إلى نمو الأطفال أنفسهم، سوف تساعدهم وتمكنهم تدريجياً من بلوغ النضج. إن الطريق من الاعتماد على الغير إلى الإعتماد على الذات هو في حقيقة الأمر الطريق الذي يبدأ من الطفولة وينتهي عند الرشد.

## الخوف والتكيف

يعد الخوف إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات وذلك بتعبئة الإمكانيات الفيزيولوجية للكائن الحي، ويؤدي الخوف إلى سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم، كما يؤدي إلى زيادة إمداد السكر اللازم لمواجهة الخطر، وتنشيط إفراز الأدرينالين والنورادرينالين ويعمل الفص الداخلي للغدة النخامية والغدة الكظرية (فوق

الكلية) على زيادة إفرازهما مما يقوى قدرة الفرد على مواجهة الخطر إما بالقتال وإما بالهروب. وتزداد القوة البدنية وسرعة الحركة، بحيث يصبح الكائن الحي كله فى حالة تعبئة وتأهب يقظ.

ولا يوجد أى دليل على أن هذه التغيرات الفيزيولوجية تصاحبها زيادات فى القدرة الإدراكية، والحكم العقلانى، وسرعة التفكير، بالرغم من أن توقع العواقب المستقبلية قد يؤدى فى بعض الأحيان، إلى تحسن فى الوظائف العقلية. إن ردود الأفعال الفيزيولوجية إزاء الخوف (والتي تعبئ الطاقات البدنية تعد نافعة للغاية بالنسبة للحيوانات، ولكن حيث أن الكائنات البشرية يندر أن تحل مشكلاتها عن طريق القوة الغاشمة أو بالهروب منها، فليس هناك دليل قاطع على أن ردود الأفعال هذه ذات نفع كبير لنا.

إن أى تهديد قد يدفع المرء للقتال أو الهروب وفى حالة الحيوانات البالغة وخاصة الذكور، فإن أى تهديد يستنهض هجوماً على مصدر التهديد. ونجد أن هناك عوامل إضافية تشجع على هذا العدوان من قبيل الجوع، وإنعدام سبل الهروب، والألفة بالأرض. وتميل صغار الحيوانات، والحيوانات المريضة والمنهكة إلى الهروب.

وغالباً ما تستجيب الكائنات البشرية، وخاصة فى الطفولة الباكرة، للمثيرات المهدد لكيانها بردود أفعال تتسم بالإندفاع فمن الممكن أن تتسبب الضوضاء العالية البريئة تماماً والضوضاء التي تحدثها المفرقات النارية إلى إفزع الطفل. وإذا يأخذ الأطفال فى النمو، فإنهم يطورون جهازاً للتحكم العقلى، وما لم يؤخذوا على حين غرة فإنهم يستجيبون لأية تهديدات بطريقة أكثر نضجاً وعقلانية.

ويستجيب أى كائن حى راشد بطريقة إنتقالية وغائية إزاء المثيرات التي تتهدده فإننا نطفئ عود ثقاب مشتعل، أو نضع شريطاً لاصقاً على اصبع مصاب بخدش، أو نفتح المظلة عندما تمطر السماء، ولكننا لا نفر هرباً بحياتنا إذا حدثت هذه الطوارئ الطفيفة سالفه الذكر.

وليس فى إمكان المخ البشرى عند الميلاد أن يستجيب بطريقة إنتقائية إزاء المثيرات أو أن يتحكم فى سلوك الكائن الحى. فالمثيرات القادمة إلى الكائن الحى تستنهض رد فعل كلى شامل mass reaction ويستجيب الكائن الحى كله وبرمته لموقف يمكن التصرف حياه بحركة بسيطة من اليد أو الساق. ويتطلب الأمر قدراً كبيراً من النضج قبل أن يتعلم الطفل كيف يبعد باعوضة بحركة من يده بدلاً من الانفجار فى البكاء.

ومن الممكن أن نشبه رد فعل الكائن الحى الراشد إزاء المثيرات بالبيانو ذى الأنغام الصحيحة: فما عليك إلا أن تضغط على مفتاح معين ليستجيب البيانو بإصدار النغمة المناسبة. أما رد فعل الطفل، فمن الممكن تشبيهه ببيانو غير منظم الأوتار والأنغام: فما تكاد تلمس مفتاحاً ما، حتى تسمع أنغاماً أخرى لا علاقة لها بما تريد عزفه.

ويمكن لأى موقف ينطوى على التهديد إستنهاض مشاعر الخوف أو الغضب أو كليهما، وفقاً للطريقة التى يدرك بها المرء مصدر التهديد ويثير الأعداء الأقوياء العدائين الخوف أكثر مما يثيرون الغضب وذلك على العكس من الأعداء الضعفاء والعدائين الذى يثيرون غضباً يفوق الخوف، ويعد الخوف والغضب وجهى عملة الحفاظ على الذات، ويؤدى الخوف إلى الهروب، بينما يؤدى الغضب إلى القتال وقد يكون الخوف هو رد الفعل الذى يصدر على المرء عندما يعتقد أن القوى المهددة لكيانه أعظم من قدرته على مجابهتها، بينما يكون الغضب هو رد الفعل الذى يصدر عمن يعتقد أنه يستطيع أن يقهر القوى المعادية.

وما الخوف والغضب سوى ضربان من ردود الأفعال العدائية إزاء مثيرات معادية. وبقدر ضعف الشخص تكون زيادة احتمال استجابته بهذه الطريقة. فالأم المتأكدة من نفسها لا تشعر بالعدائية تجاه طفل متقلب المزاج، كثير الغضب وصعب المراس، وذلك لأنه لا يمثل تهديداً لها، وإنما تطمئن مخاوفه وتهديء من روعه بفضل اتجاهها الهادئ الودى، وذلك لأنه كلما كبر المرء وإزداد قوة، كلما زادت شهامته.

إن ضعف الطفل يجعله عرضة للخوف والغضب، وهو لا يعرف كيف يجابه الآباء الغاضبين، فغضبهم وقوتهم العارمة تثير فيه الخوف وغضب العاجزين، مما يؤدي إلى سوء التكيف (راجع الفصل الثامن: ما ينبغي أن يفعله الآباء، وما ينبغي ألا يفعلوه).

### الخوف والإدراك

إن الذى يوجه السلوك الإنسانى ليست الأشياء كما هى، وإنما الأشياء كما تبدو لنا فقد يكون لدى شخص ما الكثير من القوة والعديد من الأصدقاء، ولكنه قد لا يكون على وعى بهذه الحقائق، وتعتبر القوة والتقبل كما يدركهما الفرد المحددان الحقيقيان لسلوكه. إن الفرد المدرك لقوته وقوة حلفائه لا يعانى من أية مخاوف غير عقلانية، ويتمتع بإستعداد افضل لمجابهة التهديدات التى يلزم الخوف منها.

إن المغالاة فى تقدير المرء لإمكاناته إذا ما أقترنت بتقييم يقلل من شأن التهديدات الممكنة، تؤدي إلى إنعدام للخوف يعكس تكيفاً سيئاً. إن أى إتجاه نفسى ينطوى على خلو البال والثقة المفرطة وإنعدام الحذر يعد إتجهاً مدمراً لمصالح المرء وأغراضه. ومن ناحية أخرى، فإن التقييم الذى ينال من قوة المرء ويضخم التهديدات يعمل على زيادة مخاوف المرء ويحد من قدرته على مجابهة الخطر بطريقة عقلانية.

إن الخوف يساعد المرء على البقاء، ومن ثم فهو أمر سوى، على شرط أن يكون واقعياً ويقوم على تقييم دقيق للتهديد القائم وقوة المرء، فإذا تناسب الخوف مع الموقف الحقيقى، فإنه يعتبر تكيفاً سوياً. وعلى سبيل المثال فإن الخوف من ثعبان الكوبرا، أو الوحوش المفترسة، أو من محيط تعصف به الرياح، تعد أمراً سوياً، أما الخوف من النمل أو من جرو صغير أو «سيفون التواليت» يعد سلوكاً غير عقلانى ودليلاً على تكيف غير سوى.

وعندما يكون المرء أقوى من التهديد القائم. فليس ثمة سبب للخوف. وعندما

يكون المرء أضعف من القوة المهددة، فإن الخوف يعد نافعاً. وعليه، فالخوف يعد عقلانياً إذا ما استند إلى وعى المرء بالتهديدات العارمة الغاشمة، بينما يكون غير عقلانى عندما يقوم على التقييم الذى يهول من شأنه القوى المهددة أو تقييم يقلل من شأنه قوة المرء وإمكاناته. إن الإفراط فى تقدير قوة المرء وإمكاناته يجعل الشخص طائشاً وعرضة للأذى والخطر، بينما يؤدي التقليل من قوة المرء وإمكاناته إلى أن يخاف المرء أخطاراً تافهة أو غير موجودة فى الواقع.

وتعد المخاوف التى تقوم على تقييم واقعى للخطر بالقياس إلى قوة المرء وقوة حلفائه، مخاوف نافعة تعبر عن تكيف سوى، فالخوف من عبور الشوارع أثناء ظهور النور الأحمر بإشارات المرور خوف واقعى، وذلك لأن السيارات تتحرك أسرع من الناس ومن شأن هذا الخوف إنقاذ حياة الناس. وينطبق هذا على المحيطات العاصفة، وحرائق الغابات، وأفراد العصابات المسلحين، ما لم يكن المرء مستعداً تماماً وخصيصاً للتغلب على هذه الأخطار.

وهناك علاقة إرتباطية موجبة بين المخاوف الواقعية والذكاء، فالأطفال الأذكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل مما يدركها الأطفال البledاء، وإذا يكبرون، فإنهم يتغلبون على مخاوفهم غير العقلانية أسرع من الأطفال الذين يقلون عنهم ذكاء. وهناك بعض المخاوف مثل الخوف من فقدان الإتران، والخوف من الأشياء المقبلة على المرء بسرعة، والضوضاء المفاجئة والعالية، مما لا يتطلب أى ذكاء، حيث أنها مخاوف فطرية. ولكن الخوف من وضع الأصابع فى فيشة الكهرباء، أو من اللعب بمقص حاد، أو الخوف من عبور الشارع وإشارة المرور حمراء، ليس خوفاً فطرياً ويدرك الطفل الذكى الأخطار الممكنة أسرع من قرينه الأقل ذكاء. ويريد الإحتمال بأن يكون الطفل الذكى أكثر حذراً وذلك لقدرته على توقع الأخطار الممكنة وكلما زاد ذكاء الطفل، كلما أصبح أسرع وعياً بالأخطار الحقيقية وقدرة على التمييز بينها، وبين الأخطار الوهمية المتخيلة. ويبدأ الطفل النابه فى الشكك فى وجود «العفاريت» والأشباح وذلك بفضل قدرته على التفكير المنطقى، التى تزيد عن قدرة الطفل البليد الفكر. (أنظر القسم رقم ٤٨).

## الخوف والتكيف غير السوى

إن إشارات الخطر لا تثير دائماً أفعال مناسبة، فبدلاً من تعبئة طاقات المرء البدنية والعقلية للقتال أو الهروب، فإن تأثير الخوف على المرء قد يشل كيانه ويحد من فرص بقائه إلى درجة كبيرة

ومن الممكن أن تثير الحالات الشديدة من الخوف ردود أفعال فيزيولوجية غير مفيدة ولا تساعد على التغلب على الخوف من قبل الإرتعاش، العرق الغزير، وأحاسيس الإغماء، والضعف فى المفاصل والعضلات، والغثيان، والإسهال، واضطرابات التناسق الحركى، فالفرد المرتعب بشدة قد ينشد الهروب دون أن تكون هناك أية حاجة إلى ذلك.

إن المخاوف المبالغ فيها يمكن أن تصيب السلوك الإنسانى بالشلل والإعاقة. فالناس الذين تحاصرهم المخاوف يعيشون على هامش الحياة خائفين من تحقيق أى إنجاز لأنفسهم ولغيرهم من الناس. إنهم يخفون رؤوسهم فى الأرض كما تفعل النعامة فى الأمثال العامية على أمل واهم وهو أن الأخطار التى لا تراها سوف تمضى بعيداً عنها، إنه يلزم علينا ألا ندفع بالأطفال لمواجهة أخطار لا قبل لهم بها، ولكنهم يحتاجون فعلاً إلى تشجيع متواصل للتغلب على تلك الأخطار التى يستطيعون التغلب عليها (أنظر الفصل الثانى).

وأحياناً ما يسلك بعض أولياء أمور - لا يقصدون سوى الخير لأبنائهم - على نحو قد لا يؤدي إلى النتائج التى يتوقعونها. حضر صبى يبلغ من العمر الرابعة عشر إلى عيادتى مع والديه والذين تبدو عليهما إمارات الذكاء وعلامات القلق، وقالوا: إن الولد يحتاج إلى علاج نفسى، إنه عصبى ويخاف إن يسبح. إنه لا يشارك غيره من الأولاد ألعاب الكرة، إنه يتحاشهم ويلعب وحده. ما المصير الذى سوف ينتظره عندما يكبر ونعجز نحن عن رعايته؟.

وألقت قصة الوالد نفسه الضوء على سلوكه الإنسحابى: كانت هواية والده المفضلة هى السخرية منه، فكلما كان الولد يحاول الحصول على أى نوع من

المساندة، كان والده يبكته بقوله: «إنك جبان، لماذا لا تسبح؟ إنه مجرد ماء، ولا سىء غير هذا! ما الذى يخيفك؟ عار عليك!

كان والد هذا الصبى رجل أعمال رياضى، طموح وعدوانى الطبع، وكان يتقزز من ابنه إلى أبعد حد لأنه لم يكن يبدى أى رشاقة بدنية أو أى عدوانية. وكانت الأسرة تذهب إلى شاطئ البحر كل صيف. ولما كان الوالد سباحاً ماهراً، فقد كان يجذب ابنه إلى البحر ويرش الماء عليه رشاً. وبعد أن يكون الولد قد ابتلع ماء البحر ما يكفيه وزيادة، وبعد أن يوشك على الإختناق، كان أبوه يضحك ويضحك ثم يدفعه إلى حيث يزداد عمق البحر.

وبالطبع، فإن الوالد لم يكن يقصد إيذاء ابنه، كل ما هنالك أنه كان يريد مساعدته لكي يصبح رجلاً وكان يعتقد أن إرغام ابنه على مواجهة الأخطار سوف يجعله شجاعاً. «وبعد هذا يمكن للوالد وأبنه أن يذهبا إلى قلب المدينة سوياً! ألا تعتقد هذا يا دكتور؟، سألتنى الوالد.

وذات مرة، دفع الوالد ابنه إلى مياه عميقة حتى أوشك الولد على الغرق. وفى الحال، هرع الأب لإنقاذه، وجذبه من الماء سالماً. وشعر الوالد بالإعتزاز بنفسه وأعتقد أن ابنه قد اجتاز أصعب المراحل، وأنه لن يخاف من الماء بعد ذلك. ولكن الغلام كان فى حالة صدمة وتحول خوفه من الماء إلى فزع. وفى كل صيف كانت تتطور عند هذا الغلام جميع أنواع الأمراض النفسية (ذات الأصل السيکوسوماتى) وذلك لحماية نفسه من «دروس السباحة» التى كان يتلقاها على يد والده.

وبالرغم من أن أم هذا الغلام لم تكن تشارك زوجها نفس الحماس للسباحة، إلا أنها كانت تتفق معه بصدد عدة قضايا أخرى. فكلاهما كان يريد للغلام أن يصبح مهتماً بالأعمال التجارية التى تملكها العائلة. وكان الغلام طالباً ممتازاً، وتفوق فى مادة الرياضيات وكان والداه يقولان: «بإمكانه أن يصبح محاسباً ممتازاً، لأنه - لسوء الحظ - ليس عدوانياً بدرجة تمكنه من أن يكون محامياً».

ولكن الغلام، والذي كان متفوقاً على من هم في عمره من الطلبة لم يكن لديه أقل إهتمام بالأعمال التجارية، أو القانون، أو المحاسبة. ولكنه كان طالباً نابهاً وممتازاً في مادة العلوم، وبفضل مساندة مدرس متعاطف معه، فقد تمكن من القيام بإجراء تجاربه الخاصة في مادة الكيمياء.

ولكن أبواه كانا يشكيان بقولهما: «من ذا الذي يحتاج إلى الكيمياء؟ إن ابننا سوف يتخرج من المدرسة الثانوية بعد عام ونصف ليلتحق بالكلية. إننا نريد أن يخصص في إدارة الأعمال التجارية أو أى مجال وثيق الصلة بهذا المجال. إنه ابننا، ويجب عليه أن يهتم بعائلته» كانا يقصدان أن ابنهما يجب أن يكون نسخة «كربونية» من أبيه.

وأخبرني الغلام بخططه المستقبلية. كان يريد أن يصبح كيماوياً، كيماوياً عظيماً، ولكنه كان غير متأكد من نفسه. فقد كان يعتقد أنه ربما كان والده على حق، وإنه كان بالفعل جباناً يختبئ في مختبره (معمله) من الحياة الواقعية. وكان النقد الأبوى اللاذع قد عمل عمله في الحط من ثقة الغلام بنفسه، الأمر الذي أدى به إلى التشكك في قدرته على إنجاز أى شئ بالمرّة.

وصارحنى الغلام واعترف بأنه لم يكن يحب كرة القدم، وإنه كان يحب لعبة «البيسبول» وكرة السلة إلى أن رآه والده، لسوء حظه، وهو يلعب مع أقرانه، فهو لم يكن أحسن اللاعبين، ولكنه لم يكن أسوأهم. وفي أمسية هذا اليوم، قام الوالد بالترفيه عن بعض زواره بوصف الطريقة التي كان ابنه يلعب بها، موضحاً وصفه بالكثير من الحركات التمثيلية المضحكة للتندر من براعة ابنه في اللعب. وتسبب هذا النقد القاسى فى تخطيم رغبة الغلام فى ممارسة أى ألعاب كروية.

وهكذا ثبت هذا الوالد من عزيمة ابنه بإرغامه - قبل الأوان - على مواجهة أخطار لا عهد له بمجابهتها. ومن ناحية أخرى، فإن أولياء أمور آخرين لا يسمحون للطفل بمواجهة أى صعاب بالمرّة، وهكذا يتسبون فى تفاقم المخاوف لدى الطفل. فبعض الأمهات بصفة خاصة، يعتقدن أن نشر أجنحة الحماية حول الطفل يساعده ويفيده، دون أن تدري هؤلاء الأمهات أنهن يخنقن الطفل بهذه الطريقة، فالأم

حسنة النية تقول: «إنك لا تستطيع أن تقوم بهذا العمل، دعنى أساعدك. إن ماما سوف تساعدك دائماً.

ذات يوم، أحضرت أم إينتها التى تبلغ من العمر سبعة عشر عاماً إلى عيادتى. شكت إلى الأم أبنتها الكبيرة «كانت تخاف من الظلام، وقطارات الانفاق، والعواصف، والأولاد والمنافسة، والكلاب، وكل ما يخطر على بالك». وأصرت الأم على البقاء معنا أثناء المقابلة الشخصية الأولى، ولم أبد أى إعتراض على رغبة الأم، حيث أننى كنت آمل أن أحصل على بعض الإستبصار بالعلاقة التفاعلية بين الأم وأبنتها.

وقد نلت خير الجزاء على قرارى هذا. فقد كان يخامرنى شك فى أن إتجاه الأم كان يشير ويثبت ويعزز مخاوف هذه البنت، هذا إن لم يكن هو مصدرها الرئيسى فى المقام الأول. (وكما سنشرح فى الفصول التالية، فإن بعض المخاوف فطرى ويوجد لدى جميع أفراد الجنس البشرى بأسره وبصفة عامة. وتعد الإتجاهات الأبوية والعوامل البيئية مثل الأقرباء، والمعلمين، وزملاء الدراسة مما يقوى أو يعرقل قدرة الطفل على التغلب على هذه المخاوف).

ومع تقدم الجلسة العلاجية، إزداد اقتناعى بأن جهود الأم لمساعدة ابنتها قد اخطأت هدفها تماماً. كانت الأم نفسها امرأة منبسطة المزاج ذات شخصية تكاد تتوهج حيوية، وكانت تعتقد أن شخصيتها الدينامية يمكن أن تقدم لإبنتها مثلاً تحتذى (مثلاً يحتذى). ولسوء الحظ، فإن حيوية الأم وإنعدام صبرها منعاً إبنتها من أن تصبح نشيطة من تلقاء نفسها فكل الأسئلة التى وجهتها إلى البنت جاءت على إجاباتها سريعة من الأم التى لم تسمح لإبنتها بأن تقول أى شئ بمفردها.

وعندما جاءت البنت إلى عيادتى بمفردها فيما بعد، أخبرتنى أن أمها كانت قد أكدت لها منذ طفولتها الباكرة أنها (أى الأم) أكثر أناقة، والمعية، وتحملاً للمسئولية، وسرعة، وكفاءة، وجاذبية. وباختصار، أثبتت لها أنها أفضل منها كإنسانة. وحتى عندما بلغت سن السابعة عشر، فإن أمها لم تكن تسمح لها بأن تفعل أى شئ بمفردها، فكانت الأم تشتري لها الملابس، وتمشط لها شعرها،

وتشرف عليها أثناء استحمامها، وتقليم لها أظافرها، وتوقظها في الصباح، وتمنعها من دخول المطبخ، وكانت دائماً ما تذكرها بحاجتها الماسة لمساعدة أمها لها. وعندما كانت البنت تحضر اصدقاءها وصديقاتها للمنزل، فإن الأم كانت هي التي تقوم بتحييتهم وإكرام ضيافتهم، ثم كانت تخبر ابنتها بعد ذلك بمن يجب عليها أن ترتبط بهم. وإذا ذهبت البنت إلى حفل، فإن الأم كانت تسهر حتى تعود ثم تطلب من ابنتها تقريراً مفصلاً عن كل ما حدث بالحفل. وأخبرتني البنت أن «هذا الاستجواب كان في حقيقة الأمر تحرياً من الدرجة الثالثة».

واعتقدت الأم إعتقاداً راسخاً أن إجتاهها هذا كان يساعد ابنتها على التغلب على مخاوفها، وقد تطلب الأمر بعض الوقت قبل أن أقنعها بعكس ما كانت تعتقده. ومرت شهور على بداية العلاج، وعندما اجتأت البنت على شراء بلوزه بمفردها، جاءتني الأم لتستفسر عما إذا كان من اللائق لفتاة عمرها سبعة عشر عاماً ونصف أن تشتري حاجاتها بمفردها.

إن الحالات الشديدة من الخوف والقلق قد تولد ظواهر نكوصية لدى الراشدين شأنهم في ذلك شأن الأطفال. فإبان الحرب العالمية الثانية، رأيت بعض الراشدين الذين تملكهم الفزع وقد فقدوا بصورة وقتية تحكمهم في وظائف الإخراج والتبول، ونكصوا لدرجة بلغت حد التحدث كالأطفال الرضع إن المخاوف الشديدة تؤثر بصورة مدمرة على قدرة المرء على الاستبصار وتوقع عواقب الأمور، كما تضعف من قدرته على التوصل إلى إصدار حكم متزن على الأمور والتحكم في النفس.

وتعتبر الظواهر النكوصية أشد خطورة في حالة الأطفال، وذلك لأنه لم تتح لهم فرصة تكوين وتطوير بنية شخصية ناضجة بعد.

وكلما كان الطفل حديث السن، كلما عظم الضرر الذي يمكن أن يصيب شخصيته ونموه النفسي، فالأطفال الذين يتعرضون للضرب المبرح ويعيشون في ظل الارتعاب من غضب والديهم وعقابهم البدني، قد تنشأ لديهم اضطرابات انفعالية حادة.

## القلق

فبالرغم من أن كلمتي «الخوف» و «القلق» غالباً ما يتم استخدامهما بصورة تبادلية، إلا أنه من المفيد هنا أن نميز بينهما تمييزاً واضحاً. فردود الأفعال البدنية إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد - حيث يتأثر بهما الجهاز العصبي اللاإرادي، وخاصة الجانب السمبتاوي منه والذي يؤثر على الجهاز المعدى المعوي، ويزيد من إفراز الأدرينالين، ويزيد من معدل نبض القلب، وهكذا. وبالرغم من كل هذا، فإن الخوف يعد رد فعل إنفعالي إزاء خطر نوعي حقيقي كان أم غير حقيقي، بينما يشف القلق عن إحساس تشاؤمي عام بهلاك محقق وشيك الحدوث وبعد الخوف رد فعل وقائي إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديراً منخفضاً بالقياس إلى قوة العامل Factor الذي يتهدهده ويختفي الخوف بفعل تغيير ميزان القوى. ويمكن أن يساعد وجود راشد يدركه الطفل على أنه مصدر حماية، على تخفيف حدة خوف الطفل أو القضاء على هذا الخوف تماماً، كما أن إختفاء مصدر التهديد سواء كان شخصاً، أم حيواناً، أم شيئاً، يؤدي إلى القضاء على خوف الطفل. ويؤدي تغيير الطفل لتقديره لقوته بالقياس إلى الخطر إلى القضاء على خوفه.

أما القلق، على العكس من ذلك فهو عام ودائم. ويتسم القلق بإحساس ليس ذي هدف أو موضوع نوعي بعينه، وإنما يعكس ضعفاً عاماً، وإحساساً بعدم الكفاءة، والعجز، أن القلق يمثل ضياع قيمة الذات كما أنه يمكن أن يشل حياة المرء فإذا توقع المرء هلاكاً وشيكاً، فإنه قد ينسحب من انشطته المعتادة ويصبح متوتراً. وسريع الغضب والإنفعال، وغير منتج إلى درجة كبيرة. وقد يؤثر القلق - بصفة مؤقتة - على الوظائف العقلية للمرء تأثيراً ضاراً. فحالة القلق هذه قد تجعل المرء ينسى - بصورة مؤقتة - أشياء يعرفها، ويتلثم ويفأقئ عندما يتكلم، وقد يصبح غير قادر على نقل أفكاره للغير، كما لو أن عقله قد أصبح خلواً من الأفكار.

ومن الأهمية بمكان أن نفرق بين هذين الإنفعالين عند الأطفال وإن الخوف يعتبر رد فعل إنفعالي إزاء تهديد معين، فالطفل الذى يخاف من الشخص أو الحيوان، أو الشيء، أو الموقف المخيف، يدرك مصدر الخوف على أنه أقوى منه، ومن ثم، فإن لديه القدرة على إيلائه. ويرتبط بالخوف إدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف بالقياس إلى قوة تتهدده. ومما يساعد على تخفيف وطأة الخوف وجود شخص قوى ودود من قبيل أب أو أم أو جد أو أخ أكبر. ويمكن للمرء أن يتغلب على الخوف إذا أُلِف مصدر التهديد سواء كان حجرة مظلمة أو كلب أو ما شابه ذلك إلى آخره.

هوينشاً القلق من احساس عام بالضعف، ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار، فالطفل المرتعب يشعر أنه لا يستطيع التصدى لخطر بعينه. أما الطفل القلق anxious فإنه يقلل دائماً من شأن قدرته على مواجهة الحياة بصفة عامة، أو مواجهة معظم المواقف، على أقل تقدير. ولا يساعد وجود أمه أو ألفتة بالكلب على القضاء على إحساسه بعدم الإرتياح. فالقلق لا يأتى من الخارج، وإنما يأتى من الداخل، من اللا شعور.

ولهذا التمييز دلالة وأهمية خاصة فى علم نفس الطفولة. فالطفل الذى يخاف الكلاب قد يكون - بخلاف ذلك - طفلاً سعيداً، نشيطاً ذا شخصية منطلقة منبسطة، فمشكلته محدودة، ويستطيع من يحاول مساعدته على حل هذه المشكلة أن يعتمد على امكانيات مثل هذا الطفل. وعلاوة على هذا، فإن عملية النمو والتطور النفسى فى حد ذاتها سوف تعمل على زيادة قدرات وطاقات الطفل وإيمانه بنفسه، كما أن ثقته المتزايدة بنفسه قد تساعد على التغلب على مخاوفه.

أما بالنسبة للطفل الذى يعانى القلق، فليست هناك أية مشكلة خارجية، فالمشكلة هى الطفل نفسه وشخصيته ككل، فهو لا يخاف شيئاً بعينه، وإنما يخامره إحساس عام بعدم الأمان. وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان تأثيراً ضاراً على سلوكه الكلى، مما يسبب إعاقات تعرقل تعلمه، وصعوبات اجتماعية، وكثرة متباينة من المشكلات التى تنصوب تحتها المخاوف النوعية

كانت لوسى Lucy التى تبلغ من العمر عشر سنوات بنتاً نابهة، ولكنها كانت ترسب فى معظم المواد الدراسية وخاصة مادة الرياضيات. وأحيلت لوسى إلى معالج نفسى كان يعمل تحت إشرافى.

كان والد لوسى يعمل مديراً تنفيذياً بشركة كبيرة، ولم يستطع أن يفهم كيف يمكن أن تكون ابنته بهذا الغباء. وكان يحاول أن يساعدها بين الحين والآخر، فكان يوجه إليها السؤال تلو السؤال ويطالبها بإجابات سريعة، وكان يقول لها: «ان جدول الضرب ليس مثل الفلسفة، فإما أنك تعرفين الإجابة وإما إنك لا تعرفينها». ما حاصل ضرب سبعة فى سبعة؟ واحد، اثنين، ثلاثة .. هيا!!

كلما حاول مساعدتها، كلما زاد احساس لوسى بالرعب وعدم الأمان. ولأن لوسى لم تكن تجرؤ على ارتكاب أية أخطاء، فقد رفضت أن تخاطر بالمحاولة خشية الخطأ. وكان والدها يناديها بألفاظ من قبيل: «البلهاء» و «الغبية»، و «المغفلة» وهو الأمر الذى يساعد على حل المشكلة. وكلما زادت المساعدة التى كان الأب يقدمها لابنته فى صورة اختبارات متكررة، كلما تكرر فشلها. وتساءل الوالدان قائلين: «ما الذى أصاب طفلتنا؟».

إن لوسى كانت طفلة قلقة فمئذ اليوم الذى رأت فيه الدنيا، كان والدها المدير التنفيذى وأمها ذات النشاط السياسى الواسع ينتقدانها بصورة دائمة، وكان والدها يتمنى لو أنه قد رزق بولد يصبح لاعب كرة قدم (لم يكن للوالد نفسه أى حظ من النجاح فى أى رياضة)، وكانت أمها تتمنى لو أنها قد رزقت بعروس رقيقة ساحرة (كانت الأم نفسها تعتقد أنها غير جذابة). وقام الوالدان خير قيام بمهمة تدمير أى ثقة بالنفس كان من الممكن للوسى أن تستغلها، ثم كان الوالدان بعد كل هذا يتعجبان لماذا يعاقبهما الخالق الرحيم بمثل هذه الطفلة «وضيعة القدر والشأن».

ولكن لوسى كانت فى حقيقة امرها طفلة نابهة للغاية، ولكن القلق كان يمزق كيائها تمزيقاً، وكان أخشى ما تخشاه هو النقد اللاذع، فلم تكن تجرؤ على إجابة أى أسئلة فى المدرسة، حتى ولو كانت تعرف المادة الدراسية جيداً. فعندما

سألت المعلمة الفصل: «من هو أول رئيس جمهورية للولايات المتحدة الأمريكية؟ كانت لوسى تعرف الإجابة الصحيحة تمام المعرفة، ولكنها لم تحاول الإجابة خشية احتمال الخطأ ومخاطره.

كانت مادة الرياضيات هي أسوأ مادة تدرسها لأنه كان من المستحيل عليها أن تراوغ في الإجابة، فإثنان وإثنان يساويان أربعة دائماً، ولم يكن هناك أى مجال يسمح للمرء بالتردد، بينما كانت تجد أنه من الأكثر أماناً لها أن تنسحب من أن تخاطر بمحاولة إقحام عالم لا يمكن التنبؤ به.

## الرهاب

### (الخوف المزاح إلى موضوعات بديلة)

أحياناً ما يمتلك الناس خوف من شئ ما إلى درجة يصعب معها أن يعترفوا لأنفسهم بما يخافون. حيث أنهم غير واعين تماماً بما يخيفهم، فإنه قد ينشأ لديهم - لا شعورياً - خوف من شئ آخر. وهذا الخوف الجديد الذى يحل محل الخوف الأصلي، عادة ما يكون مزمناً دائماً البقاء.

وتمثل الفوبيا (الرهاب) إنشغال المرء إنشغالاً تاماً بصورة مستمرة وقهرية بالشئ، أو بالحيوان، أو بالشخص الخيف. وما عليك إلا أن تتفكر فى الخوف من الكلاب. فالطفل الرهابى قد يكون مرحاً وسعيداً طوال الوقت اللهم إلا عندما يواجهه كلب. حينئذ، إذا كان هذا الطفل صغير السن، فإنه سوف يبكى ويجرى إلى أمه طلباً للحماية. أما إذا كان أكبر سناً، فإنه سوف يتحاشى الكلاب ويصبح متوتراً أثناء وجودهم.

أحياناً ما يبلغ إنشغال الطفل بالكلاب تجنبه الذهاب إلى الملعب أو رفض اللعب فى الشارع أو زيارة جدته، حتى الذهاب إلى المدرسة لأنه قد يقابل كلباً ما فى الطريق. وقد يدفعه القلق إلى التأكد من أن الأبواب والنوافذ محكمة الإغلاق بالليل كى يضمن أنه ما من كلب غريب سيقحم بيته. وقد يستنهض الرهاب كوابيساً عن الكلاب وهى تطارده، كما أن الطفل قد يرفض مشاهدة أى برنامج

تليفزيونى يظهر فيه أى كلب.

وحدثتنى إحدى مريضاتى، وهى امرأة متزوجة تبلغ من العمر ثلاثين عاماً، حدثتنى عن خوفها من القطط، وأكدت أن هذا الخوف قد لازمها طوال حياتها، وأنها لا تستطيع أن تتذكر أى وقت لم تعانى فيه من «هذا الخوف السخيف».

ومع تقدم علاجها النفسى، أصبح من الواضح أن هذا الخوف لم يكن خوفاً أصيلاً، إنما إزاحة displacement لخوف ما أعمق منه فالمريضة كانت ذكية إلى درجة عالية، وكانت تعلم تمام العلم أن القطط الصغيرة لا يمكن أن تؤذيها، بيد أن مجرد رؤية أى قط، صغير كان أو كبير، كان يثير فيها رعباً هائلاً لأسباب لم تكن تستطيع فهمها. وأحياناً ما كان خوفها هذا يسبب لها حرجاً شديداً، خاصة عندما كانت تضطر لزيارة أصدقاء لديهم قطط.

كانت مريضتى تعيش مع زوجها فى بيت يتكون من شقتين بإحدى ضواحي مدينة نيويورك، وكان كلاهما يعمل فى مانهاتن Manhattan وكانا يعودان إلى البيت سوياً حتى لو أدى هذا إلى انتظار أحدهما للآخر. وكانت هذه السيدة تحضر إلى عيادتى مرتان فى الأسبوع بعد العمل، وغالباً ما كان زوجها ينتظرها فى حجرة الانتظار بعيادتى. وفى بعض الأحيان الأخرى، كانت هى التى تلتقطه من مكتبه. ونادراً ما اضطر أحدهما إلى البقاء طويلاً بقلب المدينة فى انتظار الآخر إلى أن يقرر العودة إلى البيت بمفرده. وأحياناً ما كان يذهب الشخص الذى ينتظر الآخر إلى مطعم أو حفل مسرحى أو سينمائى بمفرده أو بصحبة بعض الأصدقاء.

وذات يوم من أيام الشتاء، أخبرها زوجها أن عليه أن يحضر اجتماعاً قد يمتد حتى وقت متأخر، لذا، فقد قررت المريضة الذهاب إلى البيت بمفردها. غادرت مكتبها فى الخامسة والنصف كالمعتاد، وكانت تتوق إلى العودة إلى بيتها بسرعة، فقد كان هذا اليوم أحد أيام ديسمبر الباردة شديدة الرياح. وهذه هى القصة التى سردتها لى فى اليوم التالى عندما جاءت لجلستها العلاجية.

عندما وصلت إلى بيتها أضاءت نور الدرج المؤدى إلى شقتها، ياللهول ! ما هذا الذى يجلس على الدرج؟ قط كبير رمادى اللون، فتح القط عينيه «الفضيعتين» المحتقتين بالدم، ثم أغلقهما مرة أخرى، ولم يتحرك القط، بل بقى على الدرج المفضى إلى شقتها، دون حراك، وعيناه نصف مغمضتان، وكان يفتحهما مرة كل برهة.

وأعترفت المريضة وعيناها وصوتها يعبران عن الرعب الذى تملك كل كيائها قائلة: «سرت رعدة رعب فى بدننى. شعرت ببرد، برد شديد. ربما لأن الريح كانت شرسة. لقد ارتعدت رعباً وفزعاً. كلاً إنها ليست الريح. أجل، كان الجو بارداً، ولكن بدننى كله كان يرتعد. وهزنى الخوف هزاً عنيفاً. حاولت أن أكون رابطة الجأش وأن أتدبر الأمر بتعقل، وقلت لنفسى: إننى فتاة كبيرة، وطويلة، وما عسى أن يصيبنى من قط؟ لقد كان بإستطاعتى إبعاده عنى بمظلة المطر. ولكننى وقفت هناك مشلولة، متحجرة، ومتجمدة من الخوف».

«دار بخلدى أن أدق جرس باب جيرانى وأنتظر زوجى فى شقتهم. ولحسن الحظ، فقد كان هناك مدخل منفصل يفضى إلى شقتهم على الجانب الآخر من المنزل. وسرت ببطء وأنا أتلفت ورائى خشية أن يتبعنى ذلك القط الفظيع ويهاجمنى أليس من السخف، يا دكتور وولمان، أن تتمكن مثل هذه الفكرة الغبية من امرأة بالغة؟».

«كان الخوف أقوى وأشد من عقلى وفكرى. ولحسن حظى، فإن الشارع الذى نعيش فيه حسن الإضاءة. سرت خطوات قليلة فى إتجاه شقة الجيران و... يا إلهى !!! إن نوافذ شقة الجيران مظلمة».

«كان الوقت السابعة مساءً، ولم يكن من المعقول أنهم قد ذهبوا للنوم، مما يعنى بالتأكيد أنهم خارج المنزل، فهم يحبون تناول العشاء بالمطاعم، ولكن، إذا كانوا قد ذهبوا إلى مطعم أو حفل مسرحى أو سينمائى، فإن هذا يعنى أنهم لن يعودوا إلى المنزل قبل منتصف الليل».

«شعرت بالحنق تجاه زوجي. إنه لم يكن يهتم بي! لقد خذلني في لحظة من أحلك لحظات حياتي! كيف به يفعل هذا بي؟ إنه لا يكثر بي قيد أنملة».

«حاولت أن أهدي من روعي. إن زوجي، هذا المسكين، يكره الاجتماعات، ولكن هذا الاجتماع كان اجتماعاً هاماً، ولم يكن بمقدوره التهرب من حضوره حاولت أن أقنع نفسي بالمنطق. كنت قد قرأت منذ وقت مضى أن العصا بي هو الذي نما بدنياً وفكرياً، ولكن جزءاً من شخصيته لم يتحقق له النمو سوى ولم ينضج وظل طفلياً. إنه أنا، ياغبائي؟ كيف تتصرف امرأة راشدة بهذا السخف».

«كنت خائفة من الابتعاد عن مكاني، يا دكتور ما عساي أن أفعل إذا قرر القط أن يتبع خطاي! كان علي أن أبقى هناك وأراقبه أخذ الجو يشتد في البرودة أكثر وأكثر حتى تجمدت قدماي واستحالت ركبتاي إلى كتلتى جليد. كنت جائعة، ومرهقة، ومبتئسة، ولكن لم أستطع الحراك، لم تتحول عيناى عن القط كما لو أنه قام بتنويمى مغناطيسياً».

وقفت مريضتى على هذا الدرج خمس ساعات! وعندما وصل زوجها الساعة الحادية عشر والنصف، وجدها «شبه ميتة» وصرخ في القط الذى فر هارباً، ثم أخذ زوجته ودخلا الشقة.

كرست جلسة العلاج كلية «لخبرة الليلة الماضية. طلبت من المريضة أن تترك نفسها للتداعى الطليق، ولكن ذكرياتها اللاشعورية تعرضت لسدود الدفاعات، فقد استنهضت كلمة «قط» استجابات دفاعية من قبيل: «قلت لك أننى أكره القطط ربما أننى لا أكرهها، وكل ما هنالك، أننى خائفة منهم! ليس هناك ما يمكن أن أقوله عنهم، إننى أعلم أن هذا سلوك طفلى، لكن لا حيلة لى فى هذا لم تكن لدينا قطط فى بيتنا، إننى لا أحتمل منظرهم إننى أكاد أتقيأ عندما أشم رائحتهم».

وأعطيت للمريضة بعض «الكلمات الإشارية Signal Words» مثل «عيون محتقنة بالدم؟»، و «عيون مغمضة نصف إغماضة» وما الذى يتوارد إلى ذهنك

الآن، أى أفكار؟ أى ذكريات؟ وسرت رعشة فى بدن مريضتى، وقالت هى تئن: «أمى المسكينة كانت تعاني دائماً من آلام فى عينيها، وغالباً ما كانت عيناها حمراوتان كانت تكره الضوء الساطع. وغالباً ما كانت تغمض عينيها نصف اغماضة، ولكنها لم تكن قطه.

وفى الجلسة التالية حدثتنى المريضة عن حلم جعلها تستيقظ وهى تصرخ فى منتصف الليل. وحتى أثناء وجودى، فإن ذكرى هذا الحلم فجرت فيها إحساساً مروعاً.

أخبرتني بأن «هذا الحلم كان حلماً رهيباً للغاية، كابوساً حقيقياً بمعنى الكلمة». كانت بنتاً صغيرة تعيش فى بيت أبويها. وكانت قد أرتكبت خطأ ما من قبيل سكب اللبن على البساط أو ما شابه ذلك. كانت خائفة جداً، وأرادت أن تختبئ ولكنها كانت تعلم أن أمها سوف تجدها وتعاقبها وجلست فى ركن من أركان الحجرة ترقب كل شئ فى حذر ورعب، وحينئذ أقبل قط كبير رمادى اللون وكانت عيناها حمراوتين، ومحتقتين بالدم، ونصف مغمضتين ولم تستطع أن تحول عيناها عن القط. وجلس القط هادئاً لحظة واحدة وفجأة وثب وأنشب مخالبة فى ذراعها، وعندها اسبقظت وهى تصرخ من الألم الذى فى ذراعها الأيسر.

وانفجرت المريضة باكية فى عيادتى. وعندما توقفت عن البكاء، سحبت الكم الأيسر لردائها إلى أعلى وكشفت عن ذراعها كانت هناك ندبات واضحة.

وصرخت المريضة: «أمى! لم تكن أمى تغفر أى شئ كانت تتربص بى ثم تنقض على، كانت لها أظافر طويلة حادة. كنت أخاف منها دائماً لم أستطع أبداً التنبؤ بحالاتها المزاجية أحياناً كانت لطيفة حنونة إلى درجة ترغبنى فى إحتضانها كما يحتضن المرء قطه صغيرة، ثم كانت حالتها المزاجية (النفسية) تتغير، فإذا هى شرسة كالنمرة، فكانت «تخمشنى» كالقط البرى المتوحش.

كان من الواضح أن مريضتي لم تكن لتتقبل فكرة أنها تخاف ونكره أمها توفيت، فعندما كانت طفلة، كانت تخاف أمها وتتمنى موتها. وكان من الطبيعي جداً أنها كرهت نفسها بسبب كراهيتها لأمها، وخاصة بعد أن توفيت أمها. وكان لا شعور المريضة قد أزاح الخوف والحنق من الأم، والخوف من الرغبات العدائية المريضة نفسها تجاه الأم، وحولهما إلى رهاب (فوبيا) القطط. وكان هذا الرهاب سخيلاً على المستوى الشعوري، ولكنه كان محتملاً على المستوى اللاشعوري فقد كان من الأسهل والأكثر تقبلاً أن تخاف المريضة وتكره القطط من أن تضر تلك المشاعر تجاه أم متوفاه.

ولقد عالجت منذ سنوات قليلة مضت مريضاً يبلغ من العمر عشرين عاماً كانت مشكلته الأساسية هي خوفه من الأماكن المفتوحة Agoraphobia. كان هذا الشاب يقضي معظم وقته في منزل والديه ويرفض الخروج للعمل أو الدراسة. ولم يكن يجرؤ على الخروج بمفرده، وكان يصبر على مصاحبة أحد أفراد الأسرة له عندما كان يحضر لعيادتي مرتين في الأسبوع.

وتطلب تفهم خبايا وخفايا هذا الخوف المعند بعض الوقت. كان هذا الشاب عنيف الطبع، وكان يضمر - لا شعورياً - دوافعاً جنسية عدوانية، فقد كان يخشى الإعتداء البدني على البنات وإغتصابهن، ثم تحول (أزيج) خوفه من مشاعره العدوانية إلى خوف من أن يكون وحده خارج المنزل.

### الإعجاب بالذات (التيه) والإكتئاب

يعكس التيه والإكتئاب، على التوالي، الجنبتين الإيجابية والسلبية لتطور المرء. فعندما يشعر شخص ما بأنه قوى - بمعنى أنه يؤمن بقدرته على مواجهة الحياة - فإنه يشعر بإعجابه بذاته، أما عندما يشك في قدراته، فإنه قد يقع فريسة للقلق والإكتئاب اللذان يمزقانه.

ويؤدي تقييم الذات المبالغ فيه إلى حالة هوس غير عقلاني. ويؤدي إبخاس قيمة الذات المبالغ فيه إلى إكتئاب مرضي وغالباً ما يعيش مدمنون الخمر والمخدرات

مشاعر غير عقلانية بقوة لا يتمتعون بها بينما يتخبط الإكتئابيون في غضب عجزهم. إن الهوسيين يعمون عن رؤية الخطر في المواقف الخطيرة، بينما يلوح شبح الخطر للإكتئابيين في كل مواقف الحياة وفي كل مكان.

وقد تؤثر الطريقة التي يواجه بها الطفل التهديدات الموجهة إليه على نموه الإنفعالي في المستقبل. إن من الخطأ أن نجعل الطفل يشعر أن الأخطار غير موجودة، وأن العالم دار حضانة فيه أم رءوم سوف تتكفل بحل كل مشكلاته والأسوأ من هذا أن نجعل الطفل يشعر بالعجز التام وبأنه تحت وطأة صعب لا تقهر وإنهزام حتمي لا مفر منه؛ فالطفل يلزم أن يتعلم كيف يجابه الأخطار بطريقة عقلانية، وأن يكتسب جرعة واقعية من الشجاعة.

### الشجاعة

إن الشجاعة هي إيمان المرء بقدرته على مجابهة الأخطار. والشجاعة هي نقيض الخوف، وهي تمثل إيمان المرء بنفسه، وإعتماده على نفسه، وثقته بنفسه. إنها إحساس المرء بأنه لديه من القوة ما يجعل الغير يحسب حسابه عندما يهب مطالباً بحقوقه. إن الشجعان يتمتعون بقسط وافر من إحترام الذات والكرامة. وتتسم الشجاعة الحقيقية بالواقعية كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتقييم الصحيح لقوة المرء وقوة مصدر التهديد سواء كان من الناس، أو من الحيوانات أو من مواقف معينة. إن القوة بدون حكمة تعد غباء شديداً، فالشخص الذي يغفل الأخطار أو يواجهها بدون استعداد كاف ليس بطلاً، وإنما أحمق نزق، فالشجعان من الرجال والنساء يفكرون مرتين قبل إقحام أنفسهم في المخاطر، كما أنهم يتخذون كل الاحتياطات اللازمة ويسخرون كل إمكانياتهم العقلية والبدنية من أجل التغلب على الصعاب وتذليلها. أما الأفراد الذين يدمرون مصالحهم ويتجاهلون صعباً يستحيل قهرها ويلقون بأنفسهم في المهالك، فإنهم إنتحاريون متهورون، فهم يكشفون من خلال سلوكهم هذا عن شجاعة، وإنما عن يأس مدمر للذات.

إن حياة الإنسان تبدأ بالعجز التام. فالأطفال حديثو الولادة ليست لديهم القدرة على إشباع حاجاتهم (القوة) وما لم يقدم لهم شخص ما يتمتع بالقوة (الوالدان أو بدائلهما) كل ما يحتاجونه من الرعاية والحماية (القبول) فإنهم لا محالة هالكون. وتعد مخاوفهم أجراس إنذار تدق طلباً للعون الخارجى. ويجب على الوالدين إعطاء الطفل الإحساس بأنهما سوف يرعونه، كما يجب عليهما، فى الوقت نفسه، مساعدته على أن ينمو وينضج إلى المرحلة التى يشعر عندها بعدم الحاجة إلى المساعدة والحماية الأبوية. إن المهام الأبوية الأساسية تتمثل فى تقبل الحقيقة التى مؤداها أن الطفل الرضيع عاجزاً تماماً، عن تقديم كل الأمان الضرورى له وهو ينمو، ومساعدته على أن يصبح فرداً يعتمد على نفسه ويقدر على التفاعل مع غيره من الراشدين، وأن يستطيع رعاية أطفاله.

وتتوقف درجة الشجاعة التى يديها الفرد على عدد من العوامل المتغيرة، وقد يتصرف نفس الفرد بطريقة مختلفة فى مواقف مختلفة. ويرجع هذا إلى أن إعتلال الصحة أو سوء الحالة البدنية يضعف المرء بدنياً، وفى الكثير من الحالات (ليس كلها)، فإن هذا يؤثر تأثيراً عكسياً على شجاعة المرء. ويعتبر الارتباط *invoirement* والالتزام العاطفى *commitment* واحترام الذات، والمسئولية من علامات النضج النفسى، والمقومات الأساسية للشجاعة أيضاً. ففى أثناء الحرب العالمية الثانية، رأيت جنوداً وطنيين بواسل يؤدون واجبهم بشجاعة تبلغ درجة البطولة. وقد يبلغ الآباء الذين يحبون أطفالهم أعلى مراتب الشجاعة فى الدفاع عنهم.

وعادة ما تخفض الوحدة من منسوب شجاعة المرء ويعتبر وجود أشخاص يدركهم المرء على أنهم أقوياء ودودون (أقوياء ومستعدون لتقديم المساعدة)، مما يؤدى إلى زيادة شجاعة المرء إلى درجة هائلة. ويبدى معظم الناس المزيد من الشجاعة عند الإنخراط فى عمل جماعى. ومع ذلك فإن سلوك المرء ضمن إطار جمهرة كبيرة قد يضعف من احساسه بالواقع ووعيه بالأخطار، وقد يكون سلوك الغوغاء أقرب إلى الطيش والنزق منه إلى الشجاعة.



الفصل الثانى  
من الإعتمادية الطفلية  
إلى الإعتمادات على الذات كسمة للرشد



## الفصل الثانى

### من الإعتماذية الطفلية

#### إلى الإعتماذات على الذات كسمة للرشد

توجد عدة أسباب تفسر ضعف قدرة الأطفال بالقياس إلى قدرة الراشدين - على مجابهة الناس، أو الحيوانات أو المواقف التى تتهددهم، وبعد إنعدام القوة سبباً رئيسياً فى هذا الصدد فالاطفال أضعف بدنياً وأصغر حجماً وأقل خبرة وحكمة من الراشدين، وبالتالي، فإنهم أقل قدرة على مجابهة الاخطار . وكلما صغر سنهم، كلما قلت قدرتهم، وبالتالي، فإنه كلما صغر سنهم، كلما زاد عدد المخاوف التى يتعرضون لها.

والسبب الثانى هو اعتماديتهم على الراشدين (أو تقبل Acceptance الراشدين حسب التعريف الوارد بالفصل الأول) فحاجة الأطفال إلى «حلفاء» أعظم بكثير من حاجة الراشدين اليهم ولا يستطيع الاطفال الصغار البقاء بدون راشد يرعاهم ويمدهم بالطعام، والمأوى وما إلى ذلك من الحاجات الأساسية للبقاء، ومن الطبيعى جداً، إذن، أن أكثر ما يخشاه الأطفال الصغار هو النبذ (الرفض) Rejection والهجر Abandonment .

وبالإضافة إلى هذين السببين الرئيسيين والواضحين، فإن الأطفال لا يتمتعون بحرية اختيار المواقف التى يجدون أنفسهم فيها، كما أنهم لا يستطيعون تغيير هذه المواقف فبمقدور الراشدين تغيير أعمالهم، ومحل إقامتهم، أو علاقاتهم الزوجية، ولكن الاطفال - على النقيض من هذا - يولدون ويتلقون تربيتهم وتنشئتهم على يد اباء لم يختاروهم وليس هناك من شئ يستطيعون أن يفعلوه ازاء كل هذا .

كما أن الراشدين قادرين، أيضاً، على أن يخلقوا لأنفسهم بيئة تبعث على الاستقرار بدرجة أو أخرى، فهم يستطيعون أن يعيشوا كل حياتهم الراشدة فى أى حى من أحياء المدينة، وإن يمارسوا وظيفة بعينها، وأن يمتوا علاقات وثيقة مع

أصدقائهم واقربائهم، وأن يخلقوا لأنفسهم نظاماً يومياً يشكلونه وفق ظروف حياتهم، ولكن الاطفال ليست لديهم كل هذه الاختيارات، حيث يتحتم عليهم أن ينتقلوا الى حى جديد وأن يلتحقوا بمدرسة جديدة كلما قرر الآباء ذلك، بكل ما ينطوى عليه هذا من الاضطرار الى مواجهه بيئة فيزيائية واجتماعية مختلفة تماماً.

وأخيراً، فإن الراشدين، فأنساق سلوكهم تحددها بدرجة أو بأخرى محددات من قبيل الجنس، والعمر والعمل، والدين، وما الى ذلك، أما الانساق السلوكية للاطفال، فإنها متغيرة بصورة متواصلة وذلك لأن الطفل يلزم الا يبقى طفلاً، بالرغم من أن المجتمع لا يسمح له بالتصرف على أنه راشد، أن النمو والنضج عمليتان من عمليات التغير، ويفرض أولياء الأمور شروط التغير بصورة تعسفية وأحياناً حسبما يوافق أهواءهم.

وبسبب ضعف الاطفال، فإن مخاوف الاطفال يمكن أن تدمر صحتهم النفسية تماماً، ما لم نهديهم من روعهم ونخفف من هذه المخاوف، أن الشخص الواصل من نفسه يستجيب ازاء الخطر بحشد كل إمكانياته، ولكن الطفل يمكن أن يشل موقف مخيف لأن ثقته بنفسه قليلة كما أن قدرته على الاعتماد على نفسه غير موجودة في حقيقة الامر.

وعندما يتمكن الخوف من الاطفال القلقين Anxious Children فإنهم غالباً ما ينكصون الى مرحلة باكرة من النمو النفسى حيث كانوا يتمتعون بحماية أفضل وأمان أكثر، فالطفل فى عمر الحضانه قد ينكص الى حد التحدث كما يتحدث الطفل الرضيع، والطفل فى المرحلة الابتدائية قد يصاب بالتبول الليلى اللا ارادى عندما يواجه موقف يتهدد كيانه.

### الدور الثانى للطفولة :

أثبتت بعض الدراسات أن معدل حدوث وشدة مخاوف أى طفل يتوقف على مدى ايمان الطفل بقوته وقدراته : من قبيل القوة البدنية، والرشاقة Agility

والحكمة، ووجود راشدين يقدمون المساندة، إن ايمان المرء بقوته يعد العامل الأساسى بالنسبة للراشدين - فالافراد الناضجون يعتمدون أولاً على أنفسهم، ثم على أصدقائهم، واقربائهم، وغيرهم - ولكن الاطفال يلزم أن يعتمدوا على الغير أولاً، وعلى المساعده والحماية التى يقدمها الآباء أو بدائلهم .

أن الأمن الذى يتمتع به الراشدون يستند الى القوة أولاً والقبول ثانياً، أما الأمن الذى يتمتع به الاطفال فإنه يستند الى قبول الغير أولاً ثم موقفهم هم (الاطفال) ثانياً . وقد تم تعريف القوة على أنها القدرة على اشباع الحاجات، ومن المؤكد ان البقاء هو أمس حاجة للانسان، وقد تم تعريف القبول على أنه الرغبة والاستعداد لاشباع حاجات الغير - تعنى مساعدتهم، وحمايتهم، والدفاع عنهم .

ويميل الراشدون غير الناضجين الى الاعتقاد بأن شخصاً ما، بطريقة ما، سوف يتولى رعايتهم، وحمايتهم، وانقاذهم من أى ورطة أو مأزق، وهم يميلون الى الاحجام عن المخاطر العقلانية، بينما يخاطرون بما هو أكثر من هذا بكثير بانتظارهم السلبي لمخلصين غير موجودين .

إن الأطفال يلزم أن ينالوا قدرأ كافياً من الحماية كيما يتصرفون ويسلكون سلوكاً يتسم بالحرية فى طفولتهم، ومهما كانت الظروف، فإنه يجب إلا يتعرض الأطفال للسخرية والعقاب لمجرد أنهم ليسوا راشدين وناضجين كما يود آباؤهم أن يكونوا، إن للطفل الحق فى أن يكون طفلاً، وأن يتمتع بكل الحماية والقبول الأبوى الذى يحتاجه، من أجل أن ينعم بالاحساس بالامان، إن مجرد وجود آباء أو بدائل آباء أقوياء وودودين يساعد على التقليل من مخاوف الطفل بدرجة كبيرة .

ويلزم إن ينال الأطفال التوجيه والمساعدته والمساندة إبان عملية النضج، فليزمن أن نساعدهم على أن ينموا ويصبحوا أكثر قوة وحكمة، وإن ينموا القدرة الواقعية على تقييم إمكاناتهم البدنية والعقلية، إن علينا أن نشجعهم أثناء العملية الطبيعية للانتقال من الاعتماد على الغير بغية تحقيق أمنهم، إلى الاعتماد على الذات .

## النمو والنضج Growth and Maturation

إن العملية السوية للنضج والتعلم لا تؤدي إلى اختفاء تام لكل المخاوف وإنما تؤدي، بالاحرى، إلى تخطي المخاوف غير الواقعية وتنمية مخاوف واقعية فقد يخاف الاطفال صغار السن المكائس الكهربائية، وتصفيقة الشعر الجديدة للأم، والنظارات الشمسية الجديدة التي يرتديها الوالد، ولكنهم لا يخافون إشارات المرور الحمراء. أو الأصوات التي تصدرها المدافع الرشاشة، أما الافراد الناضجون، فإنهم يخافون إشارات المرور الحمراء ويهرعون طلباً للايواء والاختباء عندما تنشب حرب أو مشاجرات فى الطريق العام، فنيران المدافع الرشاشة القريبة، بالنسبة لهم، تعتبر أكثر رعباً من صوت مدافع الميدان البعيدة.

والافراد المتمتعون بالصحة النفسية يتسمون بالواقعية، كما أن إدراكهم للأمور وثيق الصلة بالواقع، وهم قادرون على التمييز بين الرغبة والواقع، وكلما أخطأوا، كلما أعادوا اختبار وتصحيح ما توصلوا إليه من استنتاجات، كما أن الصورة التي يكونونها عن أنفسهم وعن الغير تماثل الحقيقة إلى درجة كبيرة، أنهم ليسوا جبناء ولا مفرطون فى الخسارة الحمقاء وليسوا وجلين ولا مزهوين بأنفسهم، إن لديهم الشجاعة على مواجهه الصعاب، ولديهم الحكمة اللازمة لتجنب المخاطر التي لا داعى لها.

ولا يستطيع الاطفال تنمية هذه القدرة على اختبار الواقع إلا بطريقة تدريجية فمخاوفهم الفطرية من الضوضاء الحادة، والاماكن العالية، وما شابه ذلك، تتطلب خبرة تصحيحية Corrective Experience إن الاطفال ينمون وينضجون تدريجياً، ولكل طفل سرعه أو معدل نضج وقدرة فطرية على التعلم والاستفادة من الخبرة، تحدد العوامل البيولوجية، ويجب على الآباء تهيئة أفضل الفرص الممكنة من أجل النمو، فهم قد يحمون طفلهم من الامراض ويساعدون على منع حدوث التشوهات، ولكن يلزم أن يتحلوا بالصبر، فليست هناك قوة فى العالم بمقدورها تحويل الطفل إلى راشد ناضح بين عشية وضحاها.

إن عملية النمو نادراً ما تكون خطأً رأسياً، وبالأحرى، فإنها خيط بياني يكشف عن صعود وهبوط، فبعض المخاوف يختفى بصورة وقتية ثم تعاود الظهور فجأة في وقت لاحق، ومع تحسن القدرات الإدراكية للطفل، فإنه قد يخشى أشياء لم يكن يخافها من قبل وذلك لأنه لم يكن على وعى بما تنطوى عليه من تهديد وشيك له وفي الوقت نفسه، فإنه قد يقع فريسة للخوف من أشياء قد أصبحت مألوفاً لديه، ومع تطور قدراته التخيلية، فإن الكائنات والمواقف التي لا توجد إلا في الخيال من الممكن أن تثير فيه الخوف.

إن الطفل يلزم أن يلقي كل مساعده في هذه العملية الطبيعية، أولاً وهي عملية تخطى مخاوف معينه تظهر في سن معينه، تعتبر هذه المخاوف سوية طالما أنها تظهر في مراحل معينه من النمو النفسى، وطالما أن الطفل يتخطاها تدريجياً.

ولكن هذه المخاوف تعتبر غير سوية ضارة عندما تعمق جذورها وتمنع الطفل من بلوغ مرحلة أعلى من النمو النفسى.

ويجب الا نتعجل دفع الطفل نحو الرشد، كما يجب ألا نعمل على ترسيخ مسالكة الطفلية، وإنما يجب مساعدته الطفل باتخاذ الخطوات اللازمة حتى يبلغ ويحقق النضج، وهذا ان الآباء يلزم أن يقدموا التفهم والتوجيه وهم يساعدون الطفل أن يخاف الاخطار الحقيقية وإن يجابهها بطريقة عقلانية.

إن الرجال والنساء الناضجون يعانون Experience مخاوف واقعية، وهم حذرون بدرجة معقولة ولا يقومون بأى مخاطر سخفية ولا داعى لها، لا يخافون من مواجهه التحديات، وتوكيد ذواتهم، والقيام بمخاطر محسوبة، وحماية أنفسهم وفلذات اكبادهم، أنهم على وعى تام بقوتهم الشجاعه على استخدامها.

### الفروق الفردية :

هناك فروق فردية هائلة في درجة قابلية وإصابة الأطفال بالخوف، ومما لا شك فيه، إن بعض الاطفال لديهم ميل وراثى ويبدون حساسية أكثر من غيرهم بالنسبة

للاصابة بالخوف، وقد تؤثر الحياه فى الرحم والميلاد على ردود الافعال الانفعالية المستقبلية للطفل.

ولا يمكن أن نقول عن الوراثة أكبر من الحقيقة القائلة بأن هناك حوالى ثمانية ملايين من الإثلافات الممكنة كلما اقتحم حيوان منوى أى بويضة ويشارك الاخوه والاخوات فى بعض السمات البدنية والعقلية، ولكن من المستحيل أن نتنبأ بالسمات التى سوف يشتركون فيها وإلى أى حد، ولاعجب، إذن، أن نجد أن طفلين لنفس الابوين من الممكن أن يكونا مختلفين تماماً وأن يستجيبا بطريقة مختلفة كلية لنفس الموقف ولتشجيع الآباء أو عدم وجود هذا التشجيع، ومن الواضح أن الآباء يجب أن يكونوا فى حل من لوم أنفسهم على كل حساسية غير عادية يديها طفلهم وذلك لأن جزءاً كبيراً من شخصية الطفل تحدده العوامل الوراثية، والنمو داخل الرحم قبل ميلاد الطفل.

ويلزم أن نعلم أن بعض الفروق الفردية يعزى الى بيئة الاطفال وخبراتهم والطريقة التى كان آباؤهم، واقرباؤهم، وجيرانهم ومعلموهم يعاملون بها، ويصف الفصل الثامن الطريقة التى يجب على الآباء اتباعها لمواجهة مخاوف الاطفال، ويكفى القول بأن كل خبرة وكل شخصية انسانية تدركها التغيرات.

وهناك خبرات واتجاهات معينة تتيح للطفل الفرصة لنمو نفسى أفضل وأكثر صحة، بينما توجد شروط مناوئة واتجاهات غير صحية يمكن أن تدمر الحياه النفسية للطفل.

وتوضح الفروق النفسية بين الجنسين وقع البيئة وتأثير معاييرها الثقافية. ولا يوجد أى دليل بيولوجى يقطع بأن الإناث يتسمن بالجبن وأن الذكور يتسمون بالشجاعة، إننا نجد أن الذكور فى معظم الثدييات اكبر حجماً وأقوى من الإناث، ولكن هذا لا يثبت أن الذكور أقل تعرضاً للاصابة بالخوف، وعلى سبيل المثال، نجد أن اللباء عادة ما يكن اكثر عدوانية من الاسود، كما تبدى امهات الحيوانات شجاعه لا تقل ابداً عن شجاعه آباء الحيوانات.

وعلى مدى التاريخ الطويل للجنس البشرى، سيطر الرجال على النساء وأوعزوا اليهن الميل للسلوك الخانع، وطوال ألف عام، تم تدريب الاطفال على إخفاء مخاوفهم وتوكيد ذواتهم وإكسابهم الشجاعة، بينما تمت تنشئة إناث الأطفال بحيث تصبحن معتمدات على الغير (الرجال) وخانعات ولا غرو، إذن، إن نجد ان الدراسات الشائعة التى تناولت الاطفال كانت تشير الى معدل تواتر اكبر للخوف بين البنات، وبالرغم من ذلك، فلا يوجد دليل على أن البنات أكثر عرضة للاصابة بالمخاوف من الاولاد، فكل بنت وكل ولد شخصية متميزة، وليس هناك سبب يدعوا الى افتراض أن عامل الجنس هو العامل الوحيد أو حتى العامل الهام وذو الدلالة فى التعرض للاصابة بالخوف.

وحتى فى الازمنة الغابرة، فقد أبدت بعض النساء من الشجاعة ما يفوق شجاعه معظم الرجال فالانجيل يحدثنا عن القاضية الشجاعة، وديبورا Debora التى الهمت وقادت قومها فى تمردهم ضد الطغاه، كما قادت جان دراك الفرنسيين ضد الغزاه البريطانيين، وأظهرت من الشجاعة ما فاق شجاعه أبناء وطنها، وقد كانت الملكة البريكانية Elizabeth Queen والامبراطورة الروسية كاثرين Empress Katherine امرأتان شجاعتان بلا أدنى شك.

والآن، يلزم أن نسدل الستار ونضع نهاية لخرافة الرجال الشجعان والنساء الخائفات، فالشجاعة ليست امتيازاً أو حكراً على جنس بعينه.

### المخاوف والذكاء :

هناك علاقة واضحة بين مخاوف الاطفال ومستوى ذكائهم فمن المحتمل أن يكون الاطفال ذوو الذكاء العالى اكثر وعياً بالاططار الحقيقية من غيرهم من الاطفال كما أن الاطفال النابهين يتمتعون بإدراك أفضل وعادة ما تنشأ لديهم مخاوف فى مرحلة باكورة من حياتهم، وبالرغم من ذلك، فإن الخوف من الاحداث الخارقة للطبيعة اكثر شيوعاً بين الاطفال الاقل ذكاء.

ومما لاشك فيه أن الوعي بالخطر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات الإدراكية فالاطفال النابهون يعون الاخطار في وقت باكر، ولكنهم يتغلبون عليها في وقت باكر أيضاً، وتنشأ لدى الاطفال النابهين في سن الثانية أو الثالثة مخاوف تفوق مخاوف الاطفال متوسطي الذكاء، ولكن العلاقة تنعكس مع مرور الوقت فيجد أن الاطفال ذوى الذكاء العالى في سن السادسة لديهم مخاوف أقل من مخاوف الاطفال ذوى الذكاء المتوسط.

فالاطفال النابهون، أيضاً، يقل احتمال وقوعهم فريسة للمخاوف المتخيلة وهم اكثر ميلا الى اختبار الواقع، وهم يتعلمون من الخبرة بصورة اسرع، كما أنهم أكثر انفتاحاً للاقتناع من الاطفال الاقل ذكاء.

### الخوف والوحدة Fear and Loneliness :

منذ تسعين عاما مضت تقريباً، كتب عالم نفسانى أمريكى عظيم قائلاً : «إن العزلة هي المصدر الاكبر المرعب في الطفولة الباكرة» إن غياب شخص ما يقدم الحماية، والدأ كان أم بديلاً أبوياً، يعد في ذاته سبباً خطيراً للخوف، بينما يعمل وجود مثل هذا الشخص على التخفيف من وطأه كل أنواع المخاوف.

إن الطفل الصغير ليست لديه عضلات قوية، أو أرجل سريعة، أو قوس وسهام وحصون، أو حسابات بالبنك، وبسبب ضعفه، فإنه يخاف العديد من الاشياء، واذ يزداد ما يتعلمه عن الحياه، فإن من المحتمل أن تزداد مخاوفه، وبطبيعة الحال، فإن الطفل ينمو ويكتسب قدرات بدنية وعقلية، وسوف يمكنه هذا النمو، في نهاية الامر، من التغلب على مخاوفه، ولكن هذه العملية التدريجية تتطلب تدفقاً متواصلاً من «إمدادات الأمان» Safety Supplies من الخارج.

إن الخوف من الهجر Abandonment والوحدة قد يتخذ صوراً متباينه ولكنه يستمر في البقاء طوال فترة الطفولة، ويخاف الاطفال فقدان آبائهم بسبب الموت أو الطلاق، كما أنهم يخافون من التعرض للهجر أو الطرد من البيت، أو التعرض للنقد والإفحام، كما يخافون الفشل في الدراسة، والعقاب بسبب انتهاكات حقيقية أو

غير حقيقية لما يفرضه الكبار من قواعد سلوكية، كما أنهم يخافون ما يختلقه خيالهم هم، وبالرغم من تلك، فإن أخشى ما يخشونه هو أن يتركوا وحدهم.

أن الوجود الفيزيائي لآباء أو بدائل أموية يقدمون الحماية للطفل في السنوات الأربع أو الخمس سنوات الأولى يعد الطريقة المثلى للتخفيف من شدة مخاوف الطفل. إن اتاحة وجود أب يدركه الطفل على أنه قوى وودود يسهم في بناء الطفل لإحساسه بالآمان، ويجعله أقل عرضة للإصابة بالخوف، كما يساعد على التغلب على المخاوف الحتمية المرتبطة والنمو والتطور النفسى.

إن أكثر المواقف إثارة للخوف، من قبيل العواصف الرعدية، أو الأشياء الغريبة مثل مكنسة كهربية كثيرة الضوضاء، أو قريب يرتدى ملابس عديدة أكثر من اللازم، نقول أن أكثر المواقف إثارة للخوف لا يثير نفس القدر من الخوف فى نفس طفل فى الثانية من عمرة اذا كانت امه قريبة منه، وتطمئنه لفظياً أو بالامساك بيده، فطالما أن الطفل يشعر بأنه بمقدوره أن يثق بوالديه، وأنهم سيكونون على استعداد لتقديم المساندة كلما أخطأ به خطر، فإن سنوات نموه سوف تمر فى سلام، وسوف يمضى نموه فى طريقة إلى النضج.

**المخاوف المزمنة، والمتلاشية، والمتزايدة :**

هناك مخاوف معينة نمطية بالنسبة لمراحل الطفولة التى سيرد وصفها فى الفصول التالية من هذا الكتاب، ومع نمو الطفل، فإن هذه المخاوف تميل إلى أن تتلاشى إلى أن تختفى فى النهاية فالخوف من الظواهر الطبيعية من قبيل الظلام، والضوضاء، والعوامل يتلاشى مع تقدم العمر، ونادراً ما يخاف الراشدون الناضجون هذه الظواهر الطبيعية، وينطبق هذا أيضاً على المخاوف المرتبطة بالآخطار المتخيلة والخارقة للطبيعة مثل الأشباح، والارواح، والغيلان فهذه المخاوف تختفى فى الرشد.

ويطول بقاء مخاوف أخرى من قبيل المخاوف من الاخطار البدنية، والموت والمرض، والجراحة، والاصابة البدنية، أو التعرض لهجوم اللصوص المسلحين، أو التعرض لهجوم اثناء الحرب، والخوف من حوادث السيارات والطائرات، وبالرغم من أن معظم هذه المخاوف يستمر حتى سنوات الرشد، فإن درجة معاناتها تختلف من فرد الى آخر، فجميع الناس، شباباً وكهولاً، يخافون الموت، ولكن بعضهم يتسم بالعقلانية والحذر، بينما نجد أن غيرهم غير عقلانيين ويدعون خوفهم من الموت يشلهم ويمنعهم من الاستمتاع بالحياه.

نجد أيضاً أن مخاوف معينة مرتبطة بالعلاقات الإنسانية تستمر وتبقى طوال الحياه، وبخاصة الخوف من الوحدة والانعزال، وكما شرحنا فى الفصل الاول، فإن الخوف والشجاعه بتوقفان على تقييم المرء لقوته بالقياس إلى الناس، أو الحيوانات، أو المواقف التى تتهدده، ولا يوجد كائن بشرى من القوة بحيث يستطيع التغلب على كل الاخطار، ويستمد جميع البشر قدراً هائلاً من الامان من خلال ارتباطهم بغيرهم من الناس وكما سبق أن ذكرنا، فإن الاطفال يستمدون إحساسهم بالامان بصورة أساسية من آبائهم، أى أنهم يعتمدون على آبائهم أو غيرهم من الراشدين.

### القلق :

إن اعتماد الطفل على الراشدين يحتاج إلى المزيد من التفسير، فالطفل لا يستطيع أن يقاتل من أجل البقاء، وكل ما يمكن أن يفعله هو أن يلوذ بالفرار إلى مكان أو موقف أكثر أماناً، إن الطفل الصغير المرتعب يهرع إلى أمة طلباً للأمان فإذا وجد الامان، فإن مخاوفه تهدأ، إن تأكيداً من أنه سوف يلقي الحماية، وثقته بآبائه الاقرباء الودودين تمكنه من أن ينمو ويصبح راشداً واثقاً بنفسه.

ولكن اذا لم ينل الطفل الحماية أو إذا لم يكن متأكداً من أن مثل هذه الحماية سوف تأتية، فقد ينشأ لديه قلق غامر وقد يشك فى قدرته على مواجهه الاخطار وقد يشعر الطفل بأنه لا يستحق ان ينال الحب والحماية، وقد يلوم نفسه والاخرين لفشله فى كسب ودهم، أن الكراهية هى التوأم اللصيق، للخوف ويكرة

الاطفال المتبوزين هؤلاء الذين ينبذونهم، كما أنهم يكرهون أنفسهم لانهم قد لا  
قوا النبذ، ومن الممكن أن تؤدي الحالات الشديدة «المستعصية» Persistent  
للخوف إلى إحداث ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل، وأن تجعل منه فرداً مذعوراً،  
كارها لنفسه أو فرداً تحركة الكراهية للذات والغير.



## الفصل الثالث

### العام الأول من الحياة



## الفصل الثالث

### العام الأول من الحياة

إن الخروج إلى الحياة بالميلاد لا يعنى بالضرورة الاستعداد للحياة، ويعيش الطفل البشرى لمدة أربعين أسبوعاً داخل جسم الأم، متمتعاً بكل مميزات الحياة الطفيلية، فكل حاجاته تلقى كل اشباع دون أى جهد من جانبه.

ويدخل الميلاد تغييراً جذرياً فى هذا الموقف، وإن كان تغييراً غير كامل فالرضيع حديث الولادة يلزم أن يتنفس معتمداً على نفسه، وأن استمر إمداده بالطعام والحماية على يد أمة الطيبه، ويستمر الطفل حديث الولادة فى اعتماده الكلى على الحب والرعاية الابوية فهو لا يملك من القوة أى قدر يذكر، الامر الذى يجعل بقاءه معتمداً على التقبل الابوى له.

ولاعجب، إذن، أن الطفل الصغير يعانى مختلف أنواع المخاوف، ويعتبر بعض ردود أفعال الخوف تكيفى Adjustive ونافع، فهى إشارات خطر تلفت نظر الابوين الى الخطر الممكن حدوثه وتطلب منهم التدخل الفورى.

ويمكن تقسيم مخاوف الاطفال الى ثلاث فئات :

(١) مخاوف تظهر عند الميلاد، وهى المخاوف الفطرية Innate Fears .

(٢) المخاوف التى تظهر فى سن معينه، وهى المخاوف المرتبطة بالنمو  
Developmental Fears .

(٣) والمخاوف التى تولدها خبرة صدمية Trannatic Experience .

#### المخاوف الفطرية :

يبدو من الواضح أن بعض المخاوف فطرى، بالرغم من أنها لا تظهر عند كل الاطفال فى نفس السن على نحو الدقة، وبنفس الطريقة، فالبيئة الفيزيائية والاجتماعية للطفل، والطريقة التى يتصرف بها الآباء حيالة، وعدد من العوامل الاخرى المتباينه تؤثر بدرجة كبيرة على الاستجابة الانفعالية للطفل، وعلى سبيل

المثال، فإن الاطفال حديثى الولادة وصغار السن يستجيبون بالخوف الواضح ويكونون ويجفلون رعباً إذا غابت عنهم المساندة الخارجية فجأة . وبالرغم من ذلك، فإنه عندما تقذف أم أو مربية حانية بالطفل إلى أعلى لمسافة قليلة وهى تلاعبة، فإن استجابته لن تكون بالضرورة هى البكاء.

وينطبق نفس الشئ على الضوضاء العالية، فكل الاطفال حديثى الولادة، والاطفال الصغار تخيفهم الضوضاء العالية، ولكن إذا احتضنتهم الام فى أمان وحنان وضحكت أو أبتسمت، فإن الطفل قد لا يخاف.

وكقاعدة عامه، فإن كل المثيرات الجديدة والقوية تستنهض الخوف، ومما لا شك فيه أن هذا الخوف من الجديد، والمجهول وغير المألوف له قيمة مرتبطة ببقاء الكائن Survival Value، وهو خوف فطرى شائع بين سائر البشر وبعض أنواع الحيوانات، فقد تومض المثيرات الجديدة والغريبة منذرة بوجود موقف خطير يمكن حدوثه، فالكائنات البشرية بأسرها تتسم بحب الاستطلاع والحذر من الجديد والمجهول.

وقد يتملك الخوف طفلاً عمره أسابيع قليلة عند رؤيته التصفيفه الجديدة لشعر الام أو نظارة والده الجديدة داكنة اللون، ويلزم تعريض الطفل الصغير لأى لعبه ينطلق منها أى جزء فجاء، نقول يلزم تعريضة لمثل هذه اللعب تدريجياً فى الاشهر الاولى من حياته، وينطبق هذا أيضاً على اللعب الميكانيكية سريعة الحركة، فقد يجد الآباء والاقرباء أنها مسلية، ولكن الاطفال الصغار لا يحبونها.

وتثير الضوضاء العالية والمفاجئة الخوف فى معظم الاطفال حديثى الولادة ويستمر هذا الخوف فى الزيادة / وتشتد حدته فى العامين الاول والثانى من حياه الطفل، ثم يأخذ هذا الخوف فى الانحسار، ولكنه لا يختفى تماماً إطلاقاً، فحتى الراشدون أنفسهم قد يستجيبون ازاء هذا الخوف بإحساس هابط / أو انتفاضة هلع عند سماع الصوت الحاد المفاجئ لأى انفجار، ومع تقدم السن، فإن القدرة على احتمال الضوضاء العالية المستمرة والمتكررة تزداد، ولكن الاطفال حديثو الولادة وصغار السن جداً يجب الا يتعرضوا لمثل هذه الضوضاء وفى حالة ما إذا كان من

المستحيل حمايتهم منها، كما هو الحال وقت الحروب مثلاً، فإن بمقدور الاتجاهات الابوية أن تخفف إلى حد كبير من التأثير الضار لتعرضهم لمثل هذه الضوضاء.

فإبان الحرب العالمية الثانية، كنت أشرف على الخدمات النفسية في إحدى دول الحلفاء، ولفترة ما، كنت المشرف على رعاية الصحة النفسية لاسر الجنود وقمت بزيادة مخايب الغارات الجوية في المدن التي قصفها العدو، ووجدت أنه في كل الحالات تقريباً، كان رد فعل الاطفال للانفجارات القريبة، أن غطين عيونهم، وأما أمهاتهم فكلما ارتعبت الامهات واحتضن الاطفال وغطين عيونهم، وما الى ذلك، كلما ظهر رد فعل عنيف عند معظم الاطفال، ومع هذا فقد نجحنا في تنمية روح معنوية جماعية وتعاون وثيق بين الامهات .، في بعض مقطوعات شعرية قصيرة تقول «الأباء يضربون الولد الشرير هتار طاخ، طاخ، طاخ «عندها لم يكن هناك رد فعل يذكر للخوف عند الاطفال».

إن دفع الطفل الى القيام بمخاطر قبل أن يكون مستعداً لهذا من الناحية العقلية، قد يكون له أثر بالغ الضرر وقد يزيد من الخوف بدلاً من أن يخففة. «ما الذى أصابك يا جونى Johnny أجبان أنت؟ لماذا لا تستطيع دخول غرفة المعيشة المظلمة؟ لا توجد حيوانات متوحشة هناك!» هكذا قالت أم حسنه النية لابنها «المائع» Sissy، ودفعته الى الحجرة برفق.

وجاءت النتائج عكس ما توقعت الام، فقد نشأت لدى الطفل اضطرابات فى النوم وكوابيس، كما لازمة خوفاً من الحجرات المظلمة لسنوات طوال.

إن التشجيع شئ، ودفع الطفل لإتيان فعل ما قسراً شئ آخر إن كل طفل فرد قائم بذاته، ويتبع إيقاع نموة الخاص به هو، وإذا ينمو الاطفال ويصبحون اكبر جسماً وأقوى مما كانوا عليه، فإنهم قد يجترئون على القيام بالاشياء التى لم يحاولوا القيام بها من قبل إطلاقاً، ومن المؤكد أنه يجب أن نشجعهم ونثنى عليهم لقيامهم بهذه الانجازات الجديدة، ولكن يجب ألا نكرهمهم على القيام بأشياء ليسوا مستعدين للقيام بها، فيلزم أن يكون الآباء صبورين وإن يأخذوا فى اعتبارهم سرعه

النمو والتطور الطبيعية لكل طفل، فإذا يكبر الطفل، ينجذب الى إغراء الاجترار على مواجهته التحدى، ولكن هذا يلزم أن يكون اختياره هو .

### الإثارة الزائدة Overstimulation

إن قدرة الوليد الصغير على إمتصاص المثيرات القادمة الية تعد محدودة ولذا، فإنه يلزم الا نعرضه للإثارة الزائدة عن امكاناته، فردود أفعالة المرتبطة بخوفة من الضوضاء العالية، والاشياء سريعة الحركة، وفقدان المساندة، والتغيرات الجذرية تعد ردود أفعال دفاعية ضد أخطار يمكن وقوعها، فأى شئ جديد، أو مفاجئ، أو قوى، أو شديد الوطأ، وسريع الحركة يشكل تهديداً لا يستطيع الطفل حديث الولادة مجابهته، إن الإثارة الزائدة ضارة لأى شخص، وبقدر حدائة سن الكائن الحى وقلة نضجة، بقدر ما يزيد الخطر أو الضرر الذى يمكن أن يحقق به .

إن أبكر ردود أفعال مرتبطة بالخوف من الاصوات العالية، والتحول المفاجئ للمساندة، والاشياء التى تقترب من الطفل بسرعة، نقول أن ابكر ردود الافعال المرتبطة بالخوف هى الاجفال فزعاً، والحركة البدنية الزائدة والبكاء، وجمود الجسم، بل والاغماء أحياناً، وهى ليست ردود أفعال صحية، ولذا يجب حماية الطفل الصغير من المثيرات المخيفة التى تولدها .

ويلزم أن يقر فى إذهان الآباء أنه كلما كان الطفل صغير السن كلما قلت قدرته على مجابهة الاثارة الزائدة وبخاصة المثيرات المخيفة، وأفضل طريقة لتناول هذه المخاوف هى تهدئة روع الطفل، واحتضانه، وهددته، والتربيت عليه، والتحدث إليه برفق .

### المخاوف المرتبطة بالنمو : Developmental Fears

غالباً ما نجد أن الاطفال فى الشهر السابع من العمر تنشأ لديهم مخاوف الغرباء بأنلف معها الخوف من الانفصال (عن الآباء)، فأحياناً ما يندهش الآباء للسلوك المتغير للطفل فنفس الملاك الصغير الذى كان يبتسم للجميع والذى كان يسره

التقاط أى شخص له عندما يتسم له، يصبح بين عشية وضحاها سلبى السلوك، وجلا من الغرباء، وييكى أثناء وجودهم، ويتشبت بأمة.

إن هذا الخوف من الغرباء يعد، إلى حد كبير، جزءاً أساسياً من العملية السوية للنمو العقلى، فهذا يشير إلى أن الطفل قد اكتسب القدرة على التمييز بين الاشخاص المألوفين وغير المألوفين، وإن ادراكه وفترة احتفاظ ذاكرته بالمعلومات قد تحسنا إلى درجة كبيرة فهو يستجيب، الآن بابتسامة تنم عن السرور البالغ لهؤلاء الذين يراعونه ويمدونه بالطعام والحنان، إن عدم رؤيته للوجوه المألوفة يجعله قلقاً، كما أن مجرد رؤية أناس جدد غير معروفين يثير فيه الخوف .

ويتضح قلق الانفصال (عن الآباء) والخوف من الإبادة الناجم عن هذا القلق وضوحاً بالغاً فى النصف الثانى من السنه الاولى من حياه الطفل، وعادة ما يبدأ فى الشهر السابع أو الثامن، وبمجرد أن يبدأ الطفل الصغير فى التمييز بين الاشخاص المألوفين والاشخاص غير المألوفين، فهو يصبح أكثر تعلقاً بهؤلاء الذين يهتمون به ويرعونهم، ومن التناقض الغريب، إن نجد أن الطفل الذى يبلغ من العمر سنه أكثر اعتماداً على وجود أمه من الطفل الذى يبلغ عمرة ستة أشهر فقط، وإنه من الاسهل أن نترك الطفل البالغ من العمر ستة أشهر مع جليسة Babysitte جديدة مما هو الحال بالنسبة للطفل الذى يكبره ستة أشهر .

وإذا كان من اللازم تغيب الام عن الطفل، فإنها يجب أن تعرفه بالجلسة أو المربية تدريجياً، ومما ينصح به أن نجعل الشخص الجديد يحضر لفترة ما ويساعد الام، فهذا يمكن من إقامة علاقة ألفة بالشخص الجديد ويتيح له (للطفل) الفرصة ليدركها على أنها إنسانة ودودة وقوية بمعنى أنها راغبة وقادرة على رعايته.

وعادة ما يبدأ الخوف من الحيوانات فى النصف الثانى من السنه الاولى من حياه الطفل، ومن المحتمل أن هذا الخوف ينبع من ائتلاف ثلاثة مخاوف فطرية هى : الخوف من الحركات المفاجئة، والخوف من اقتراب لصيق مفاجئ، والخوف من الضوضاء العالية والمفاجئة، ومن المؤكد أن الكلاب تستوفى الشروط الثلاثة كلها : فهى تتحرك بسرعه، وهى قد تقترب فجأه، من الطفل، كما أنها تنبح.

وليست هناك حاجة إلى استعجال الطفل للتغلب والقضاء على هذا الخوف،  
فإذ يداعب الآباء كلباً صغيراً ويلعبون معه، فإن الطفل قد يألفه تدريجياً ويدركه  
على أنه ضيف ودود إلى بيت مألوف بالفعل.

#### المخاوف المكتسبة Acquired Fears :

تنشأ بعض المخاوف من خبرات صدمية، من قبيل وفاه أحد أفراد العائلة، أو  
علاج الطفل بمستشفى وإجراء عملية جراحية له، ومن المؤكد أن الآباء لا  
يستطيعون منع الأحداث المفجعة، ولكن بمقدورهم التخفيف والتهوين من آثارها  
على مشاعر الطفل، فإذا كان من اللازم أن يعالج بالمستشفى، فإن الأم يجب أن  
تبقى معه بالمستشفى.

ومن الممكن أن تستنهض أحداث بسيطة خوف الطفل وعلى سبيل المثال،  
فإن الطفل الذى يحب «طرطشة» الماء فى المغطس أو «البانيو» يمكن إن ينشأ لديه  
خوف من الاثنين بصورة مفاجئة إذا ما انزلق، أو إذا كان الماء ساخناً أكثر من  
أحتمالة «أو إذا دخل الصابون فى عينه» أو لأى سبب آخر، ومن المؤكد أن إكراه  
الطفل على العودة إلى مصدر خوفاً سوف يزيد من ذلك الخوف، وأفضل علاج  
فى هذا الموقف هو الانتظار قليلاً، ثم إعادة تعريض الطفل للاستحمام مع إعادة  
طمأنه الطفل واكتساب ثقته فى حماية أمه له.

أما عن الخوف من الطعام فى هذا السن، فأغلب الظن أنه خوف من  
الإطعام، نجد تبايناً هائلاً فى نوعية وكمية الطعام الذى يحبة الاطفال الصغار،  
والامهات الحكيمات هن اللاتى تتقبلن نزوات أطفالهن ومع كل فالام نفسها لا  
تود أن ينظم أى شخص آخر شهيتها ومذاقها الخاص.

وقد تخلق الامهات المفرطات فى القلق Over-anxious مشكلات لاداعى  
لها، أحياناً ما تكون خطيرة بسبب إكراههن الطفل على تناول طعام الا يحبة، أو  
تناول كمية أكبر مما يرغب هو، أو تناول الطعام فى وقت لا توجد لديه أى شهية  
للطعام، فقد ينشأ لدى الطفل خوف من نوع أو أكثر من نوع من الطعام، وقد

يسد فمة ويتقيأ، بل الامر يصل إلى حد فزعه لرؤية الطعام الذى أكره على تناولة.

### الفروق الفردية :

إن الإجفال فزعاً، والبكاء و «تجمد» المشاعر و/ أو البدن، والتشبث بالآم تعدو ردود الافعال العادية للخوف عند الاطفال الصغار، وفي التجارب الى أجريت على الاطفال الرضع البالغين من العمر أربعة أشهر، لم يبد الاولاد والبنات أية فروق فى ردود أفعالهم، وكشفت دراسة تتبعية Follow-up Study أجريت خلال عامين عن أن الأولاد المصابين بالخوف إلى أقصى درجة أظهروا قدرة قاصرة على الكلام ومفردات ضعيفة بالقياس بالاولاد الذين كانوا أقل خوفاً، وكان الاولاد الذين أظهروا ردود أفعال قوية للخوف فى سن ثمانية اشهر، ضحية للكف والقلق إلى حد ما فى المرحلة التالية من نموهم النفسى . ولم يلاحظ أى شئ من هذا القبيل لدى البنات، ومن الواضح أن الامهات كن متسامحات إزاء البنات الصغيرات الخائفات، ولكنهن كن كثيرات الانتقاد للاولاد الصغار عندما يكون، ومن الواضح أن هذا الاتجاه العقوبى للأمهات جعل الأولاد أكثر قلقاً وتخوفاً Apprehensive، فالاولاد المرتعبون فى سن ثمانية أشهر كانوا أكثر خوفاً فى سن الثانية وما بعدها .

ونجد أن الأعراض الرئيسية فى الطفولة الباكرة جداً هى الارتعاد، وجمود الجسم، والبكاء، والتشبث بأى راشد، وقد تشبب المخاوف المزمنة Persistent فى فقدان الشهية، وفقدان الوزن، والكوابيس، واضطرابات النوم، واعراض أخرى ويعجز الاطفال الصغار فى عامهم الاول من الحياه عن ابعاد رد فعل الخوف كما أنهم لا يستطيعون التغلب بسهولة على التوتر الناجم عن رد الفعل هذا، ولذلك فإنه من المستحسن إلى درجة كبيرة أن نمنع الإثارة الزائدة التى لا ضرورة لها وإن نتحاشى تعريض الطفل للمثيرات المولدة للخوف.

ويمكن تشبيه مشكلات الصحة النفسية، بصورة ما، بالعلاقة بين المطرقة والسندان، فضربات قليلة من المطرقة قد تحدث وقد لا تحدث أى ضرر، حسب

صلابة سطح السندان، ونفس الضربات التي تكسر سطحاً ضعيفاً لن تحدث أى ضرر على الإطلاق بالنسبة لسطح صلب منيع.

ومن المشكوك فى صحته القول بأن كل أو معظم الاضطرابات العقلية تسببها الخبرة الصدمية فحسب، فخلال الحرب العالية الثانية وبعدها تمكنت من علاج بعض الرجال الذين أصيبوا بإنهاك القتال (المسمى أيضاً بصدمة القنابل)، ووجدت أن نفس الخبرات الصدمية أو المتشابهة لم تؤثر على الجميع بنفس الدرجة، فبعض الناس يستطيع أن يتحمل من الصعاب أكثر مما يحتمل الآخرون، وعادة ما كانت الفروق بين عتبات احتمالهم للظروف العصيبة Stress to Lrance Thresholds مرتبطة بصحتهم النفسية فى طفولتهم الباكرة.

وتذهب القاعدة العامة إلى أنه كلما زاد سن المرء، كلما ازدادت قوته وقدرته التنظيمية، وعادة ما يكون الأطفال الأكبر سناً أقدر على احتمال الضغوط النفسية والاحباط من الأطفال الأصغر سناً، وفى حالة أى طفل صغير السن، قد يحدث ضرر أشد خطورة ووطأه يدمر شخصيته.

ومما لا يحتاج إلى تأكيد أهميته، أن الطفل حديث الولادة ضعيف تماماً من الناحية البدنية، وما لم تتم خبراته الباكرة فى مناخ نفسى يسوده الحنان والامان، فإن فرصة نمو العقلى السوى ستكون ضئيلة للغاية، فالظروف المناوئة أو الافتقار إلى الحب والامان فى الطفولة الباكرة قد يتسبب فى إحداث ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل، وفى كتابى «أطفال بدون طفولة» Children Without Childhood، وصفت بضع حالات لأطفال مضطربين بصورة شديدة تعرضت شخصياتهم للضرر الجسيم قبل أن تنهيا لهم الفرصة لتنمية دفاعات كافية.

إن شخصية الطفل حديث الولادة مجردة من كل الدفاعات، فهو ينام أو يغفو حوالى ثمانية عشر ساعة يومياً، ويستيقظ عندما يجوع، أو يشعر بعدم ارتياح، أو أى ألم وهو لا يحتمل الاحباط، كما أنه عاجز عن مواجهه الصعاب، وهو يحتاج الى أن يشعر بأنه مقبول، ومحجوب، ومتمتع بالحماية (الابوية) وتتبع افعالة وردود أفعالة ما أسماه فرويد Lustprinzip وهو ما ترجم خطأ بمبدأ اللذة "Pleasure"

"Principle" بينما ترجمته الأكثر دقة هي الحاجة لاشباع الحاجات فوراً، وتتكون بنية الشخصية في أبكر مراحل الحياة من الهى، وهى مرحلة الدوافع الغريزية التى تلح فى طلب الافراغ الفورى للطاقة، ويصيب الطفل الصغير الهلع عندما يجوع ولا يحضر الطعام، وقد يتقيأ إذا لم يقدم له الطعام فى جو من الحب الرقيق والحنان، وقد يصاب بقلق شديد يتسبب فى إعاقه نموه العقلى ما لم يشعر بأنه محبوب وتحفة حماية الوالدين.

إن الأطفال الصغار لا يستطيعون الكلام أو فهم الكلمة المنطوقة ولكنهم يدركون بصورة غائمة الاتصال اللفظى وغير اللفظى الذى يدور حولهم.

وهذه القدرة على إدراك الحالات النفسية. (المزاجية) واتجاهات الآخرين (الامبائية) Empathy، نقول إن هذه القدرة أمر شائع بين جميع الأطفال الصغار، فالام التى ترضع رضيعها وتغمغم قائلة: «لماذا تزوجت هذا الرجل الفظيع! لقد تورطت الآن مع هذا الرضيع! كل، هيا، كل، إن ماما ليس لديها وقت!» إن تعبير وجه هذه الام ونبرة صوتها سوف تنقل إلى الطفل الرضيع العدائية التى لا قبل له بمجابهتها.

وإذا ينمو الطفل فى جو نفسى ملائم وآمن، فإن الأنا Ego يأخذ فى النمو ويصبح تدريجياً أكثر استعداداً لمواجهة الاحباطات والضغط النفسى التى لا مفر منها، إن الأنا يعد درع حماية نفسية وجهاز تحكم يمكن الفرد من درء بعض النكبات؟ وأهم من ذلك، إنه يمكنه من التحكم فى حفزات الهى Id وتجنب المتاعب التى لا داعى لها.

وبخلاصة القول، أن نفس ضربات المطرقة التى يستطيع أن تهشم سطحاً زجاجياً لن تستطيع سوى أن تصيب الحديد المطاوع الابغور طفيف، ولذا تلزم حماية الأطفال الصغار بدرجة كافية حتى يشبوا ويزدادوا قوة ويصبحوا مستعدين لمجابهة الاحباطات والضغط النفسى الحتمية التى تنطوى عليها الحياة.



## الفصل الرابع

### الطفل الحايى



## الفصل الرابع الطفل الحائى

سن نعم .. ولا :

تجلب السنه الثانية تغيرات هامة للغاية فى حياه الطفل ، فهذا هو الوقت الذى يفطم فيه الطفل من ثدى أمه ويتعلم المشى والكلام ويستكشف خبرات وأشياء جديدة، وإذ يبدأ الطفل الحائى فى الاستمتاع بقوته وقدراته الجديدة، فإن على أبوية أن يفرضا حدوداً وقيوداً على سلوكه، بما فى ذلك عملية التبول والاعراج اللتان كانتا طليقتين، ويمتلئ العامان الثانى والثالث من حياه الطفل بالاكشاف والمغامرة، من قبيل جذب مفرش المائدة، وسكب اللبن، واللعب بالطعام، ولكن يلزم على الطفل، فى الوقت نفسه، أن يجابة مطالب الأم التى لم يعهدا من قبل وغير المتوقعه تماماً فيما يتعلق بالتحكم فى عمليتى التبول والاعراج.

ومن الممكن أن يصبح التدريب على النظافة Toilet Training خبرة صدمية للأم والطفل ما لم تتم معالجة الامر بطريقة صحيحة، فإن بعض سمات الشخصية السلبية وحالات القلق تنشأ فى هذه المرحلة الإستية من التطور النفسى.

وعادة ما يستمد الاطفال فى العام الثانى أو الثالث من حياتهم لذه هائلة من التبرز، ويتعلمون كيف يزيدون من لذتهم بتأجيل عملية الاعراج، وما يصاحب هذا من إثارة الأغشية المخاطية للمستقيم.

ويقرر فرويد فى «الطبعة المعتمدة للأعمال النفسية المكتملة» (المجلد رقم ١٦، صفحة رقم ٣١٥) :

يشعر الاطفال بلذة عند إفراغ البول ومحتويات أمعائهم، وسريعاً ما يسعون جاهدين إلى إحداث هذه الافعال كيما يخرجون بأقصى قدر ممكن من الاشباع المصاحب لإثارة أغشية هذه المناطق الشبقية ... ويتدخل العالم الخارجى كعقبة عند هذه النقطة، وكقوة معادية تعترض رغبة الطفل فى الاستمتاع بهذه اللذة .. فليس

له أن يتبرز كلما يحلو له، أنما في أوقات يحددها غيره من الناس ... وهكذا يجد إنه مطالب أولاً بابدال اللذة بالقيمة والاعتبار في عيون الغير».

وبحسب رأى فرويد، فإن الطفل يدرك برازة على أنه جزء من جسمه ولا يرغب في التخلي عنه وعادة ما يقاوم الطفل مطالب أمه، وقد يحاول إن يمارس تحكمة المطلق على تحركاته ويسلك الكثير من الاطفال بطريقة عدوانية عند الإخراج، مؤلفين، بذلك، بين الليبيدو والكراهية في الشبقية. الاستية وذلك بالامساك السادى وطرده البراز، وتعد مقاومه التحكم في عملية الإخراج (التدريب) تعبيراً عن التمرد على الراشدين.

ويبدو أن المرحلة الاستية يكتنفها تناقض وجداني آخر بالاضافة إلى ظاهرة الطرد - والاحتجاز Expulsion-Retention فالذكورة والانوثة يميزهما في هذه المرحلة، الايجابية والسلبية Activity and Passivity على التوالي، وقد تتطور الحفزات الذكرية من قبيل حب النظر للموضوعات الجنسية (النظرية) Scoptophilia، والرغبة في تطويع الغير والسيطرة، نقول قد تتطور الحفزات الذكرية حتى تبلغ القسوة السادية، ومن ناحية أخرى فإن الحفزات الانثوية عادة ما تمثل رغبة سالبة Apassive Desire مرتبطة بالمناطق الشبقية الاستية والانثوية، فمن الممكن اثاره المستقيم بسهولة بتقبل جسم غريب يدخل فيه وقد يودى هذا التناقض الوجداني المتمثل في الطرد الذكرى - الايجابى من ناحية والاستقبال الانثوى - السالب لجسم غريب من ناحية أخرى، نقول إن هذا التناقض الوجداني قد يؤدي إلى اضطراب Confusion الادوار الجنسية في الرشد.

وقد اقترح أبراهام Abraham في ابحاث مختارة Selected Papers صفحة ٤٣٢ تقسيماً فرعياً للمرحلة الاستية بحيث تنقسم هذه المرحلة إلى مرحلة استية - طردية Anal-expulsive وأخرى استية - احتجازية Anal-retentive ويستمتع الطفل الصغير في المرحلة الابكر وهي المرحلة الطردية باللذة السادية للطرد، ويشهد التراث الشعبى واللغة العامية الدراجة على هذين المثليين الاستيين العدوانيين Anal Aggressive Tendendier اللذين نجدهما بصورة واضحة في اللغة البذيئة

التي يستخدمها المراهقون وبعض الراشدين أما في المرحلة اللاحقة وهي المرحلة الأستية - الاحتجاجية، فإن الطفل قد ينشأ لديه تعلق بالبراز، فالبراز، بالرغم من كل شيء، هو أول شيء يمتلكه الطفل ويمكن أن يقدمه لأمه الحبيبة، وبهذا المعنى فإن النمط الأولي لأي هدية، والذهب والنقود فيما بعد، أما في الاحلام فإن البراز قد يرمز للاطفال الرضع، وذلك لأن الاطفال غالباً ما يعتقدون إن الميلاد عملية Process تشبه الإخراج وبالإضافة إلى هذا فإن الاطفال غالباً ما ينظرون إلى القضيب على أنه مماثل لعمود البراز الذي يملأ القناه المخاطية للأمعاء الغليظة.

وعادة ما ينظر إلى المرحلة الاستية - الاحتجاجية على أنها مصدر، ومنبع الرقة Tenderness، والتي تعرف على أنها الرغبة في المحافظة على الشيء ورعايته ولقد تقبل فرويد اقتراحات إبراهيم بصدد هذه النقطة وأسهب في شرح مفهوم الرقة على أنه مختلف عن النمط الاستي للحب، فبالرغم من أنه يبدو أن الرقة تنبع من الرغبة في الاحتفاظ والحفاظ على البراز، فإن الرعاية تمتد تدريجياً لتشمل كل الموضوعات المثيرة للذة، وتتحول (أي الرعاية) إلى تقدير الأم التي يرغب الطفل في الاحتفاظ بها والحفاظ عليها كمصدر للاشباع في المستقبل، وذهب إبراهيم إلى أن «لذة الاحتجاز» Retention Pleasure تفوق «لذة الإخراج» Elimination Pleasure ومع انتشار الرقة، يبدأ الطفل في العناية بما يملكه، ورعاية الحيوانات المنزلية الأليفة التي يعاملها بعناية ورقة.

إن الطريقة الخاصة التي تنتهجها الأم في تدريب الطفل على النظافة Toilet Training ومشاعرها إزاء التبرز يمكن أن تكون لها آثار بعيدة على تكوين سمات وقيم بعينها لدى الطفل وعلى سبيل المثال، إذا كانت الأم صارمة وقامعه في انتهاج وسائل تدريبها للطفل على النظافة، فإن الطفل قد يصر على مسالك أخرى، فإن الطفل قد ينشأ لديه ما يعرف بالشخصية الاحتجاجية Retentive Character بمعنى أن يصبح عنيداً وبخيلاً، وإذا لقي طفل آخر نفس الإجراءات القمعية، فإنه قد ينفس عن غضبه الشديد بالتخلص من برازة في أوقات غير ملائمة بالمرة، وعادة ما

ينظر إلى هذا على أنه النمط الأولى لكل ضروب السمات الطردية Expulsive Traits من قبيل القوة «والتدميرية العارمة، ونوبات الانفعال، وافتقار النظام والترتيب، ومن ناحية أخرى فإن الأم إذا ما توسلت إلى طفلها كيما يتبرز، واسرفت في مدحة عندما يفعل فإن الطفل عادة ما يكتسب فكرة إن كل النشاط المتعلق بانتاج وإخراج البراز على قدر هائل من الأهمية.

إن الطريقة العقلانية تعد أفضل طريقة واقعية وعملية في تدريب الطفل على النظافة فالأم يجب عليها أن تتبع الإيقاع البيولوجي الطبيعي الخاص بطفلها فيجب عليها ألا تبدأ التدريب على النظافة قبل أن يكون الطفل مستعداً له، بغض النظر عن ارتياحها لأن طفل جارتها الذي يصغر طفلها بستة أشهر كاملة قد تم تدريبه على النظافة، بينما لا يزال طفلها «يوسخ كوافيلة» .

إن بعض الأطفال ينضجون أسرع من غيرهم، ولكن البطء في معدل النمو والنضج لا يعنى بالضرورة إن الطفل متخلف عقلياً، إن الكثير من الأطفال الموهوبين يتطورون ببطء ولكنهم يبلغون في النهاية، مستوى أعلى بكثير من المستوى الذي يبلغه ذوو المعدل السريع في النضج إن السرعة ليست عاملاً حاسماً وجوهرياً في نمو وتطور الطفل، ويلزم ألا نستعجل الأطفال وينطبق هذا النقد الشديد ضد استخدام قواعد تعسفية على كل جنابات حياة الطفل، سواء أكانت المشي، أو الكلام، أو التحكم في الإخراج والتبول، أو أى شئ آخر.

إن الأم الحكيمة هي التي تدرك أن أى تعجل لا داعى له قد يخيف طفلاً ليس مستعداً للقيام بالأشياء التي ترغب أن يقوم بها، فيلزم عليها أن تراقب سلوك طفلها وإن تستعمل حصافتها في تقييم مدى استعداد الطفل للقيام بالوظيفة Function الجديدة وليس هنا ما يعيب محاولة تدريب الطفل على القيام بنشاط جديد لأول مرة، بشرط ألا تتوقع الأم نجاحاً فورياً، وألا تصب على الطفل جام غضبها عند إخفاقه، فيلزم ألا تستخدم الأم يداً حديدية عند تدريب الطفل على المشي والنظافة. ويجب أن تعطى الأم الفرصة للطفل لكي يفعل ما تريده أن يفعل وإذا حالفة التوفيق، فإنها يجب أن تمتدحة ولكنها يجب أن تدرك أن النجاح في

بادئ الامر ليس ضمانا لاستمرار النجاح، فالتعلم عملية تقوم على المحاولة والخطأ Trial and Error ولم يحدث أن أى شخص قد تعلم النسخ على الآلة الكاتبة، أو العزف على البيانو من أول محاولة، وينطبق هذا بالتأكيد، على محاولة الاحتفاظ بالتوازن أثناء عملية المشي، والتحكم فى عملية الإخراج.

وعندما تلاحظ الام أن الطفل يقوم بعملية الإخراج فى نفس الوقت تقريباً كل يوم، فبمقدورها أن تضعه على «قصرية» أو مقعد تواليت خاص.

إن الاطفال صغار السن محبون للاستطلاع ويعجبون لما يخرج من مؤخرتهم وقد يحبون أن يلعبون ببرازهم، أو يلمسوه أو يلطخوا أنفسهم به، ويجد الاطفال أن هذا أمر محظور عليهم، ولكن التهديدات والعقوبات قد تؤدي إلى مخاوف وحالات قلق خطيرة.

إن شد سيفون التواليت واختفاء البراز قد يولد خوفاً من الإبادة<sup>(١)</sup>. (انظر القسم السابع) وذلك لأن الطفل فى سن الحبو ينظر إلى برازة على أنه جزء من بدنه وقد يخشى إنه هو أيضاً سوف تجرفه مياه السيْفون بعيداً، وفى معظم الحالات نجد أن الطمأنه التى تقدمها الام تكون كافية للتغلب على هذا الخوف، ولكن ليس هناك من سبب يدعو إلى اكراه طفل خائف على الجلوس على تواليت للراشدين بينما يمكن أن تقوم «قصرية» بنفس الغرض من أجل تدرية على النظافة.

إن أى اتجاه قمعى وعقوبى من جانب الام من شأنه أن يحول التدريب على النظافة إلى صراع قوة لا معنى له فالطفل الخائف يتشبث ببرازة كما لو كان حياته الغالية وتنشأ لديه تدريجياً سمات الشخصية الاحتجاجية، العنيدة، والاقتصاد فى الانفاق، وتصبح الام البائسة، أكثر ضيقاً وضجراً Irritable وتزداد قسوة عقابها، إلى أن ينتهى الامر بأن يصاب الطفل المرتعب بالخوف من الإخراج، ولا يستطيع بعض الاطفال الاستغراق فى النوم بسبب خوفهم من فقدان تحكمهم فى عملية الإخراج أثناء النوم.

(1) Fear of Annihilation

إن الامهات العقلانيات هن اللاتي لا يتوقعن نتائج سريعه، فبمقدور الطفل فى سن الحبو أن يكون «طفلاً نموذجياً»، لفترة ما، ويقوم بعملية الإخراج وفق توقعات الأم، وفجأه نجد أن الطفل ينكص ويوسخ نفسه بطريقة لايمكن التنبؤ بها إلى أبعد درجة، ويجب على الأم أن تتقبل هذا النكوص بهدوء وأن تفهم أن عملية النضج عملية صعود وهبوط متكرر، ويجب الا تنفعل الام إزاء الاخفاق المتكرر، وإنما يجب أن تشجع وتمتدح كل نجاح يحققه الطفل، إما الطفل الصغير الذى ينمو فى جو نفسى يسوده التقبل والود دونما تهديدات ومخاوف من العقاب سوف يتعلم السيطرة الكافية على الذات.

إن الأطفال الصغار فى سن الحبو ليسوا ملائكة، وما لم يتصرف الآباء بطريقة حازمة، ولكنها تتسم بالحنان والتفهم فإن هذه المرحلة من النمو النفسى ستكتنفها صراعات، ومخاوف وضروب قلق لاداعى لها. إن معاقبة الطفل لعجزه عن التصرف وفقاً لتوقعات الآباء سوف تسهم بدرجة كبيرة فى نشأة مخاوفه وإحساسه بعدم الكفاءة. ويلزم أن يقر فى أذهان الآباء أن المتوسطات الاحصائية دقيقة على الورق فقط، وأن لكل طفل سرعتة الخاصة به فى النمو والتطور.

ومن الواضح أن الطفل فى سن الحبو يرغب فى أن يجمع بين الحسنيين، فلدية الرغبة والاستعداد للمخاطر بالدخول فى «النمليات» ولكن بشرط وجود أمة التى تقدم الحماية بالقرب منه، فهو جريء طالما تأكد من وجود وحماية، وتقبل والدية، وفى اللحظة التى تغيب فيها أمة عن بصره، فإن كل شجاعته تذهب هباء منثوراً.

إن معظم المخاوف فى السنه الاولى لحياه الطفل فطرية، ويستمر بعضها لبضع سنوات ولا تختص المخاوف المرتبطة بالضوضاء المفاجئة العالية، والغرباء، والتغيير، والانفصال (عن الوالدين)، فى السنه الثانية أو الثالثة من حياه الطفل، وعلى العكس من ذلك، فإن بعض هذه المخاوف يصبح أكثر تواتراً، فمع تحسن وزيادة القدرات الإدراكية للطفل فى العام الثانى والثالث، نجد إن الطفل يتعلم من خلال تقليدة للراشدين ومن خبرته الخاصة.

ويعد الخوف من الغرباء، ومن التغير، ومن الانفصال (عن الوالدين) أكثر المخاوف تواتراً في هذا السن.

### الخوف من الانفصال :

يمكن القول بأن الخوف من الانفصال يعتبر أشد المخاوف وطأه في السنة الثانية والثالثة من العمر، فالطفل في هذه السن ينشأ لديه تعلق عميق بأمة، وأبيه، وبيته، وسريرة، وكرسیة، ونجد أنه يصر على استمرارية ودوام الأمور على ما هي عليه، ولعل هذا السن أكثر الأعمار تحفظاً، فأكثر الأطفال جسارة وجرأة لا يشعرون بالامان إلا عند التثبيت بما يعرفون بالفعل.

وإذا كان من اللازم أن تذهب الأم إلى العمل، فإنها يجب أن تدخل جليسة الطفل، أو أى قريبة أو مربية في حياه الطفل بالتدريج، وإن تجعلها تحضر إلى البيت وهي (الأم) لاتزال فيه كيما تهين للطفل فرصة خلق علاقة الفه بينه وبين التي ستقوم برعايته في غيابها.

ومن الممكن أن يكون العلاج بالمستشفى خبرة صادمة Shocking Experience وذلك لأنه يمثل أسوأ ثلاثة أمور هي : الانفصال، وتغيير البيئة، وتهديد الألم البدني، وذلك، فمن المستحسن أن تبقى الأم بالمستشفى مع الطفل المريض وأن تحضر الية لعبه المفضلة التي كان يلعب بها في بيته، وقد يكون من المستحيل تجنب الألم، ولكن وجود الأم وطمأننتها الهادئة سوف تخفف من وطأه الألم، وقد تتسبب أم مفرطة في القلق على طفلها، دون قصد منها، في زيادة مخاوف الطفل، كما أن سلوكها الذي يتسم بالحماية الزائدة قد يثير الهلع في قلب الطفل.

### الخوف من الإبادة :

يظهر الخوف من الإبادة في العام الثاني أو الثالث من العمر إذ تتحسن قدراته الإدراكية، ويصبح قادراً على ملاحظة أن هناك أشياء تختفى، وكم من طفل صغير تملكه الخوف من أن يختفى ويذهب إلى المجارى عندما يرى أن الماء يختفى

فى الحمام، وأختفاء البراز من التواليت قد يولد فى الطفل الخوف بأنه هو أيضاً سوف يجرف مع البراز.

إن الخوف من الابداء، بقدر ماهو غير عقلانى، يعتبر فى حقيقة الأمر خوفاً من الموت يلزم عدم السخرية منه أو السخط عليه، فالطفل الصغير لا يحتاج إلى تفسيرات علمية وإنما إلى احتضانه وتقبله وكلمات قليلة تهدئ مخاوفه . (أنظر الفصل السابع).

### الخوف من الدخول فى النوم :

هناك أسباب متباينه للخوف من النوم، ومن المحتمل أن يكون الخوف من الانفصال والخوف من التبرز والتبول اللا إرادى أثناء النوم أكثر الاسباب تواتراً.

ويؤدى النقد والعقاب إلى زيادة مخاوف الطفل فى سن الحبو، وقد يخاف الطفل من أن يتعرض للنبد، والهجر، أو إعطائه للغرباء للتخلص منه، وقد يثير والداه حنقة وقد يخاف من حنقه هو.

ولن تدوم هذه المخاوف طويلاً اذا تحلى الوالدان بالصبر وهدءاً من روع الطفل وبقياً معه بالبيت حتى ينام، وقد يخفف وجود لعبه الطفل المفضلة من خوف الطفل.

### الخوف من الحيوانات والمحركات :

يميل الاطفال فى سن الحبو إلى الإعتقاد بأن الحيوانات المنزلية الأليفة، واللعب Toys والاشياء التى لا حياة فيها، لها نفس أفكار ومشاعر الكائنات البشرية، وقد يخامر الطفل شك فى أن الكلب أو القطعة تحبة أو لا تحبة، أو أن الدب اللعبة أو الدمية تشعر بالبرد أثناء الليل، أو أن اللعب تشعر بالوحدة وتبكى لأنها تريد أن تنام فى سريرة الصغير، وتعد المكنسة الكهربائية ذات الضجيج العالى عدو للطفل فى هذه السن، ولا يحب الطفل أن يجس فى دولاب مثلاً، ولكنه يثور غضباً عندما يفتح له الدولاب ليخرج منه.

إن كل هذه المخاوف وغيرها من التي سيرد وصفها في الجزء الثاني من هذا الكتاب تتطلب تفهم الآباء وحمائيتهم، ولكنها لا تتطلب الحماية الزائدة، Over Protectiveness .

### معالجة مخاوف الاطفال الحايين :

هناك طريقتان رئيستان يجب الا نتناول Handle مخاوف الطفل عندهما العقاب عند طرف أقصى والحماية الزائدة عند الطرف الاقصى النقيض .

إن البراعة العنيدة للطفل في سن الحبو يمكن أن تطيح بصواب أكثر الامهات تعقلاً فعندما يحين وقت النوم، نجد أن الطفل الذي يخاف النوم (فهو يخامرة شك في أن والدية سوف يخرجان بمجرد أن يغمض عينه) سيذهب إلى الحمام كل بضعة دقائق، أو يطلب من والدية - فجأة - رشفة إضافية من اللبن، وليس هناك ما يعيب أن نوضح للطفل الحدود التي يلزم الا يتعداها بصوت هادئ وحازم وودود إن الطمأنينه الذاتية للآباء تجعل الطفل يشعر إنه أكثر أماناً، ولكن غضبهم يجعله أكثر خوفاً وكدرأ.

إن نفاذ الصبر، أو حدة الطبع، أو الغضب من جانب الوالدين غالباً ما يدركه الطفل على أنه نبذ ورفض تام له، ففي هذه السن لا يملك الطفل إلا أن يشعر بالارتعاب والوحدة، حتى ولو كان والداه في حجرة أخرى، ويحفزة الخوف من أن يتخلى عنه والداه إتيان أمور تضايقهما، ولكن كل ما يطلبه هو طمأنته وتأكده من أنهما لن يتركاه وحدة.

إن الانفجار غضباً لدى طفل مرتعب يعد معادلاً لمعاقبته لمجرد أنه لا يشعر بالامان، ولأنه يعتمد على والدية بصورة مفرطة، ومن المؤكد أن العقاب لن يجعله أكثر أماناً واستقلالا، وإنما سيجعله أكثر تعاسة وأقل إحساساً بالامان بل ومن المؤكد أنه سيجعله أكثر تبعيه وأعتمادية على الوالدين إن الاطفال الذين يتلقون قسطاً وافراً من الحب والطمأننه يعد أفضل استعداداً لمواجهة الحياة بمفردهم فيما بعد، إن الطفل الذي ينعم بتقبل والدية ويشعر بالامان، لا يبالي إذا ما ترك وحدة

فى دار حضانه لساعات قليلة، أما الطفل غير الآمن فإنه يتشبث بتلابيب أمه (أنظر الفصل الخامس)، وبعبارة أخرى، فإنه كلما زاد حظ الطفل من الطمأنه، كلما قل احتياجه لها فى حياته اللاحقة، وقد يحتاج الأطفال الذين لا يشعرون بالامان الى الحماية لسنوات وسنوات .

أما عن ثانى أسوأ طريقة لتناول مخاوف الطفل - بعد العقاب - فهى الحماية الزائدة Over-Protection إن الطفل يحتاج إلى والدين يتسمان بالقوة والود (أنظر الفصل الاول والثانى).

إن الآباء الضعفاء، غير القادرين على اتخاذ القرارات، والقلقين Worrisome يضعفان من إحساس الطفل بالامان، وكذا تفعل الحماية الزائدة، إن الأطفال فى سن الحبو ليس من السهل التعامل معهم، وقد تشعر الأم الضجرة بالذنب لتعنيفها للطفل ثم تحاول بعد ذلك أن تعوض هذا بتقديم الحماية الزائدة، وغنى عن البيان، أن الحماية الزائدة تزيد من مخاوف الطفل، وذلك لأنه إذا قلقت الأم إلى هذه الدرجة، فلا بد أن الامور سيئة للغاية (١).

ويلزم ألا يتحقق ويتم التدريب على النظافة على حساب الصحة النفسية للطفل وذلك عندما يصاب الطفل بقلق لا داعى له، فإذا رفض الطفل الذهاب للنوم بسبب خوفة من «توسيع» أو تبليل فراشة، فإنه يجب طمأنته والتأكيد له أن الامور على ما يرام، وإن إخفاقاً طفيفاً هنا أو هناك لا يهم على الإطلاق.

إن بعض مخاوف الطفولة عقلانى ويساهم فى تحقيق التكيف فى المستقبل، فأى خوف من خطر حقيقى يعد نافعاً ويجب تشجيعه بدرجة معقولة . وإذا ينمو الطفل ويتعلم المزيد عن بيته، فإن مجال مخوفة يتسع.

ومن المؤكد أن كل المخاوف ليست مفيدة وتساعد على تحقيق التكيف، فبعض مخاوف الطفولة، وخاصة المخاوف المرتبطة بالكائنات المتخيلة، عديمة النفع بل وضارة أيضاً وتبقى بعض المخاوف إلى مراحل من النمو تفقد فيها كل نفع لها،

(١) هكذا يعتقد الطفل (المترجم).

بمعنى أن لها ما يبررها في الطفولة الباكزة ولكنها تصبح عديمة النفع بل ونكوصية في السنوات اللاحقة، إن الآباء هم رعاة الاطفال، فهم يراقبونهم وهم يتمون ويمدونهم بكل الرعاية والحب الضروريين للنمو السوى.  
(اقرأ المزيد عن الآباء في الفصل الثامن).



الفصل الخامس  
سنوات ما قبل المدرسة  
**PRE-SCHOOL YEARS**



## الفصل الخامس

### سنوات ما قبل المدرسة

#### PRE-SCHOOL YEARS

##### الخبرات الجديدة:

إن مخاوف الأطفال تنشأ وتختفى، ولكن ٩٠٪ تقريباً من الأطفال تنشأ لديهم مخاوف تتناسب وأعمارهم. فأطفال الثالثة، والرابعة، والخامسة يتمتعون بحياة أحيوية خصبة تولد فيهم الخوف من الكائنات المتخيلة. وهم قادرون أيضاً على إسقاط مشاعرهم على الغير، والتوحد مع أى شئ يرونه، ويعيشون معه مخاوف جديدة.

ويعد بعض هذه المخاوف عقلانياً، ومن الطبيعي أن الآباء يحذرون الأطفال من وضع أصابعهم فى «الفيشة»، ومن الاتكاء خارج النوافذ فى العمارات العالية، ومن اللعب بالسكاكين الحادة، وأعواد الثقاب، ومن التقاط الزجاج المكسور، وما إلى ذلك، إلى آخره. وهم يحذرون الأطفال من معاكسة الكلاب، أو محاولة الإمساك بالنحل، أو الاقتراب الشديد من موقد ساخن. وهم لا يسمحون للأطفال بتتبع الغرباء فى الطريق العام أو فى الملعب، كما يحذرونهم من عبور الطريق وإشارة المرور حمراء. وتهدف كل هذه التحذيرات إلى توعية الطفل وتبصيره بالأنشطة الحقيقية.

ويمكن القول بأن الأطفال فى هذه السن أبعد ما يكونون عن الواقعية، فهم غالباً ما يخافون من أخطار غير حقيقية بينما لا يعيرون الأخطار الحقيقية سوى القليل من اهتمامهم، ولا يكثرث الكثير من الأطفال بالتوجيه الأبوى ويخاطرون بإلقاء أنفسهم فى مواقف لاتعود عليهم إلا بالضرر والأذى. وفى الوقت نفسه، فإنهم يميلون إلى إقتناء مجموعتهم الخاصة من المخاوف اللاعقلانية.

وللأطفال فى سن ما قبل المدرسة مخاوف جمه. فهم يخافون الحشرات المظلمة، والضوضاء الغريبة، وعربات إطفاء الحريق، والغرباء، والأطباء،

والمستشفيات والحيوانات (وخاصة الكلاب الكبيرة والثعابين) ، وأحلامهم، كما يخافون السخرية، والسحر، والإصابة بجروح، والإصابة بأى أذى، وهنا أيضا خوفهم من أن يموتوا، وخوفهم من العفاريت، والأشباح ، «البعابع» ، والقصص المرعبة، والأفلام المرعبة، وعدد كبير من الأشياء (من قبيل المكائن الكهربائية) التى يمكن أن تصيبهم بأذى بأى حال من الأحوال.

### المخاوف المتلاشية والمتزايدة:

يوجد انحسار تدريجى فى مخاوف معينة من سن الثانية وحتى السادسة، بينما تظهر مخاوف جديدة. فخوف الطفل من أن يترك بمفرده، مثلاً، يبدو أنه أشد المخاوف فى الرابعة من العمر، وعادة ما يتلاشى هذا الخوف فى العام السادس.

ويخاف معظم الأطفال فى هذه السن (الثانية) من الحشرات المظلمة ويبلغ هذا الخوف ذروته فى العام الرابع، ثم يخبو بعض الشئ فى العام الخامس، ويختفى فى العام السادس فى معظم الحالات.

ويبلغ الخوف من الغرباء درجة عالية فى العام الثانى والثالث من العمر ثم يهبط ببطء فى العام الرابع والخامس. أما فى العام السادس، فإن الخوف من الغرباء يكون قد اختفى من قلوب معظم الأطفال، فقد أصبحوا الآن أكثر انتقائية، وبمقدورهم التفرقة بين شخص لطيف وآخر سيئ، كما يساعدهم التعرض المتزايد للأطفال الآخرين وللراشدين على خفض هذا الخوف.

أما الخوف من الثعابين فيزداد مع تقدم عمر الطفل، ويبلغ ذروته فى العام الرابع، ولكنه يستمر أكثر من هذا السن بكثير.

ويبلغ الخوف من الكلاب الكبيرة أعلى نقطة له فى العام الثالث من عمر الطفل، ولكنه قد يبقى لعامين أو ثلاثة.

### الخوف من الانفصال:

يعد الخوف من الانفصال من أكثر المخاوف شيوعاً فى هذه السن. فالطفل

يعرف الآن على من يمكنه أن يعتمد، وينمى تعلقاً قوياً بوالديه، وأجداده، أو أفراد آخرين من العائلة، وبدائل الأبوين.

ويتسم الأطفال في هذه السن بحب التملك والغيرة. وقد يطالب الطفل بكل إهتمام أمه، أو مربيته، أو جليسته، ويصر على أن يد أمه - التي تخضنه هو - يجب ألا تعانق أو تحمل طفلاً، أو أخاً، أو قريباً، أو أى شخص آخر وعندما يأتى الأصدقاء أو الأقرباء للزيارة دون سابق موعد، فإن الطفل قد «يغضب» إذا ما قبلت أمه أو قبل أبوه الضيف الثقيل الدخيل.

إن حب التملك سمة نفسية سوية تماماً وليس ثمة ما يدعو إلى تثبيطها. إن الناس الذين لا يهتمون بشئ ولا يشعرون بأى شئ يعدون ريشاً فى مهب الرياح. إن التملك يلعب دوراً هاماً للغاية فى النمو السوى للطفل. وإذا يكتشف الطفل الصغير بدنه، فإنه يشعر بمتعة بالغة كلما اكتشف شيئاً جديداً. «هذا هو أنا، «سمير» الصغير أو «منيرة» الصغيرة هذه يدي، هذا أنفى، هذه أصابع قدمي». إن هذا الوعي بالذات Awareness of oneself يعد مفهوماً صميمياً فى تطور صورة البدن Dody-image والأنا عند الطفل، وهو (أى الوعي بالذات) علامة صحية.

ومن الأهمية بمكان أن نهى الفرصة للطفل كيما تتراكم ممتلكاته الصغيرة الخاصة به، وأن يطور وينمى تعلقاً بدولابه، وكرسیه، وركن خاص به. فلنتركه يعنى بممتلكاته الصغيرة، فكلما يشعر بأنه المشغول عن الأشياء التى تخصه، كلما زاد احساسه بالأمان وتعتبر أى لعبة مفضلة جزء من النمو النفسى السوى له،

وليس من العقلانية فى شئ أن نتوقع من طفل فى هذه السن أن يعتنق المثاليات الاشتراكية عن الملكية المشتركة. فيلزم أن يقيم الطفل دعائم شخصيته أولاً قبل أن يصبح قادراً على المشاركة والعطاء. إن حبه الأنانى للتملك ليس غير سوى، فحتى الراشدين حسنى التكيف ليسوا دائماً على استعداد لمشاركة ممتلكاتهم مع الغير.

وإذ يكبر الطفل وينمى تعلقاً انفعالياً بوالديه، وأقربائه، وجيرانه، وأقرانه، فإنه سوف يتطوع من تلقاء نفسه بقدر محدود من المشاركة والعطاء، بين الحين والآخر. وقد يقدم قطعة من الحلوى لأمه أو «رفيق لعبه»، وخاصة إذا ماعاد عليه كرمه بمكاسب، وإذا شغل بالحب والأمان في وجود الآخرين.

إن الحب ذاته تملك وخصوصية، وهؤلاء الذين يحبون لا يودون أن يروا أحداً يشاركهم أحبابهم، كما أنهم لا يرغبون في مفارقتهم. إن الذين يمارسون تبادل الزوجات والأزواج لا يهتمون ببعضهم البعض. ومثل هذه الارتباطات العارضة لاتدوم طويلاً. إن الزيجات المفتوحة هي الخطوة الأولى للزيجات المحطمة، فالذين يحبون حقاً ليسوا تواقين للتخلي عن الوثاق الذي يربطهم بأحبائهم.

وفي الظروف السوية، نجد أن الأطفال يتعلقون بأبائهم، وأقربائهم، وأصدقائهم، ولا يريدون أن يشاركهم فيهم أحد. والحكماء من الآباء هم الذين لا ينتقدون هذا التملك، وإنما يجدون السبيل إلى طمأنة الطفل الحساس والتأكيد له على أنهم لن يتخلوا عنه إطلاقاً، وبذلك يساعدونه بطريق غير مباشر على قهر خوفه من الضياع Fear of Loss عندما يعبرون عن ودهم لغيره من الناس.

إن الإحساس بعدم الأمان يولد الغيرة الزائدة. فالطفل الآمن يشعر أن والديه لن يتخلوا عنه، ومن ثم، فإنه لا يدرك اهتمامهما بغيره من الناس على تهديد لحياته. أما الطفل القلق فيحتاج إلى التشجيع، من قبيل أب يقول له «إننى أحبك كثيراً، وليس هناك خطأ في أن أقبل شخصاً آخر. إننى أحبك جداً، جداً، لأنك أنت إبني الصغير الطريف، إن كلمات مثل «أنت» و «إبنى» تؤكد أهمية الانتمائية belongingness وتلطف من المخاوف المرتبطة بهجر الوالدين للطفل (انظر الفصل الثالث).

### الخوف من الحيوانات والأشياء:

ينشأ لدى الأطفال في هذه السن خوف من الحيوانات، وخاصة الكلاب الكبيرة. وليس ثمة سبب للسخرية من طفل مرتعب، أو إكراهه على الاقتراب من

كلب حراسة ألماني مزمجر ومكشر عن أنيابه والطريقة المثلى الواجب اتباعها في مثل هذا الموقف هي تقديم «جاء» للطفل كيما يلعب معها، ومساعدته، بالتدريج وبمعدله الخاص، على التعرض لكلاب أكبر فأكبر بالتدريج حتى يكتسب المزيد من الشجاعة.

وعندما يخاف الطفل من الحجرات المظلمة، فإنه يخاف شيئين: المجهول والوحدة، ولن يؤدي إكراهه على دخول حجرة مظلمة إلا إلى زيادة مخاوفه. والوالد الحكيم يضئ النور، ويمسك بيد ابنه الخائف، ويمشي معه حتى يدخل الحجرة ويشير إلى الأشياء المألوفة.

والطفل الذي يخاف البحر يمكن تشجيعه بالتدريج على الغوص في الماء الضحل في حمام السباحة. والطفل الذي يخاف المكنسة الكهربائية يجب أن نريه مكنسة كهربائية و «الموتور» متوقف عن الحركة، ونريه أجزائها، والطريقة التي تعمل بها. إن المعرفة والألفة تُلطف من المخاوف.

### التأثير الأبوي:

تنشأ بعض مخاوف الأطفال من تقليد آبائهم. وقد أوضحت الدراسات أنه عندما تخاف الأمهات من العواصف الرعدية أو الحشرات، أو أطباء الأسنان، فإن من المحتمل أن تنشأ لدى أطفالهن نفس المخاوف. وعادة ما تكون المخاوف التي يولدها الأباء Parent-induced Fears مخاوف طويلة البقاء (أحيانا ما تستمر حتى الرشد) فمن الصعب تماماً أن يخلص المرء نفسه من خوف يديه الوالدان بصورة ثابتة ودائمة. وغالبا ما نجد أن هذه المخاوف أكثرها تهويلا، فإذا كان الوالد القوي يخاف من طبيب الأسنان، فما الذي يمكن أن يفعله طفل صغير؟

وأثناء ممارستي للعلاج النفسي، جاءتني سيدة كانت ترتعب كلما رأت الناس يشربون القهوة، ولم تكن تسمح لزوجها وأطفالها بشرب القهوة أثناء وجودها. وبعد فترة من العلاج اكتشفت أن أمها كانت تخاف القهوة وكانت تعتقد أنها تعوق النمو وتسبب انكماش العظام والعضلات.

## المخاوف الجنسية:

ترتبط بعض المخاوف في هذه السن بالجنسية. فكل ولد في الرابعة أو الخامسة من عمره يرغب في امتلاك أمه بدنياً، وهى فكرة يكون قد استمدّها من ملاحظاته أو من تخمينه الحدسى عن الحياة الجنسية. وقد يحاول أن يغويها بإظهاره لعضوه الجنسي لها، ذلك العضو الذى يفتخر بامتلاكه. ويحاول الولد أن يأخذ ويحتل مكان الأب، فالبرغم من أنه يحب ويعجب بوالده، فإنه فى الوقت نفسه يرى فيه منافساً ويرغب فى التخلص منه.

وفى هذه المرحلة يصبح «القضيب» المصدر الرئيسى للأحاسيس اللازمة. وبالإضافة إلى الرغبة فى تلقى المداعبة «واللمس»، تبرز حاجة صريحة للسعى الإيجابى وراء الأنثى وطعنها بالقضيب.

ويدرك الولد الصغير دونيته inferiority بالقياس إلى أبيه الذى يتمتع بقضيب أكبر. ويخاف من أن يعاقبه أبوه لاستمنائه، لاشتهائه أمه. وإذا كانت الفرصة قد اتاحت أمام الولد لملاحظة الفارق بين الأعضاء الجنسية للذكر والأنثى، فإن التهديد بالخصاء يصبح حقيقياً وصادماً للغاية. فقد يعتقد الولد أن كل الناس كان لهم قضيب، أصلاً، ولكن القضيب أحياناً ما يقطع على يد الأب ذى القوة المروية. ويعد الخوف من الخصاء أقوى بكثير من الخوف (الفمى) من أن يؤكل الطفل، أو الخوف (الأستى) من فقدان محتويات البدن.

إن مخاوف من الخصاء يرغم الولد على التخلّى عن رغبته المحارمية incestuous desire التى تستهدف أمه ويتخلّى بعض الأولاد عن الاستمناء masturbation تماماً وينشأ لديهم اتجاه سالب passive يشابه اتجاه الأم. ويخفى هذا الاتجاه وراءه خوفاً وكراهية متزايدة تجاه الأب وغالباً ما يتطور الغيظ من الأب حتى يتحول إلى اتجاه يتسم بالتحدى إزاء كل الرجال الذين يمثلون السلطة. وغالباً ما يتحول الولد الذى يستهدف الأم إلى علاقة اعتماد عليها، ورغبة سلبية فى تلقى الحب. وقد يؤدى التعلق الزائد بالأم، أو بالخصائص الانثوية، أو التوحد الجزئى بالأم، نقول أن هذا قد يؤدى إلى تكوين اتجاه نفسى يتسم بالخضوع والخضوع تجاه النساء فى المستقبل.

وقد مرت بي أثناء ممارستي للعلاج النفسى عدة حالات لاضطراب الوظيفة الجنسية فى الذكور مرتبطة بصراعاتهم النفسية فى الطفولة. ففى الظروف والأحوال السوية، يتمكن الأولاد من فض صراعاتهم الجنسية الطفلية من خلال توحدهم مع الأب وتقبل الدور الجنسى الذكرى. وأثناء سنوات المدرسة (الإبتدائية) التى أسماها فرويد «فترة الكمون the latency period» يكون الأولاد علاقات وروابط مع الأولاد ويتجنبون البنات. ويساعد وجود أب ودود وقوى فى عملية التوحد النفسجنسى Psychosexual Identification. وفى بعض الحالات، فإن ضعف الوالد الذى يبدو واضحاً أمام الأبن، أو غياب الأب عن البيت، أو انعدام اهتمامه بإبنه يحول دون تحقيق عملية التوحد النفسجنسى السوية ويخلق صوراً متباينة من سوء التكيف الجنسى لدى الطفل.

وكان أحد مرضاى، وهو رجل فى الثلاثين من عمره، عاجزاً عن تحقيق انتصاب للفترة المرجوة، كما كان عاجزاً عن القيام بإتصال جنسى سوى، فأتى إلى عيادتي بغية علاج عجزه الجنسى.

وسرعان ما كشفت الأحلام عن الصراعات الجنسية الطفلية القائمة والتى تحتدم فى أعماقه حلم أن ملكاً كان على وشك الرحيل عن بلده، وأن الحزن كان واضحاً على الجميع، كان من الواضح أن الملك لم يكن ليعود إلى مملكته مرة أخرى. وكانت الملكة واقفة بمفردها على شاطئ البحر، وهى تبكى. وفجأة، اتجهت أعين الجميع صوب الحاكم، كما لو أنها كانت تتوقع منه أن يتولى الملكة برعايته. واستيقظ الحاكم من نومه مرتعباً.

كان معنى الحلم شفافاً بصورة جزئية، فقد أعاد تنشيط وإذكاء نار الرغبة الأوديوية الطفلية فى التخلص من الأب وامتلاك الأم - وما أيقظه من نومه سوى خوفه من أن تتحقق هذه الرغبة المحارمية.

ولم يكن خوفه من النساء فى حقيقة الأمر إلا خوفاً من ارتكاب الزنا مع المحارم ومعاقبته على هذا الإثم كانت النساء تحتل مكاناً مرموقاً وعالياً فى نفسه كما لو كانت كل بنت يقابلها هى أمه، وكانت الفكرة اللاشعورية التى مؤداها أنه يرتكب الزنا مع المحارم هى السبب الكامن وراء ضياع وانهيار الانتصاب.

كما كانت أحلام خصاء مرعبة تعاود مريضى هذا أيضا. ففى كل مرة كانت أحلامه تنطوى على إثارة جنسية، كان يحدث شىء مرعب، من قبيل بتر ساقه، أو فصل رقبته عن جسده، أو إصابته بأى إصابة رهيبة.

وفى بعض الحالات عندما تكون شخصية الأم قوية وعدوانية وشخصية الأب ضعيفة فإن الولد الصغير يكتب رغباته فى الاشباع القضيبى تجاه الأم، وبدلا من أن يحاول أن يمتلكها، فإنه يتوحد معها ويكون مشاعر سالبة تجاه أبيه. وقد تؤدى هذه العقدة الأوديبية السلبية negative oedipus Complex إلى الجنسية المثلية Hemosexuality.

وليس هناك ما يدعو إلى التكتسم على المخاوف الجنسية فبمقدور الآباء أن يشرحوا لطفلهم أو طفلتهم أن هذه مخاوف عادية سرعان ما ستختفى.

وفى معظم الأحوال، فإن الآباء الحازمين والذين يبشرون الثقة والطمأنينة فى نفوس أطفالهم يستطيعون مساعدة الولد الصغير على التوحد مع أبيه، والبنت الصغيرة مع أمها. إن التوحد مع الوالد من نفس الجنس يساعد إلى حد كبير على القضاء على المخاوف الجنسية الطفلية. ويجب أن يتحقق ويتم القضاء المبرم على المخاوف الجنسية فى فترة المراهقة adolescence، عندما تتقد فى قلوب الأولاد نيران الرغبة الجنسية العارمة، ونطيع رغبتهم فى الجنس الآخر بكل الدفاعات وضروب الكف inhibition، وعندما تولع البنات بالأولاد وبشغلهم حب الأولاد، بحيث يتحرك كل فرد من أفراد الجنسين تجاه اختيار ناضج طلباً لشريك أو شريكة الحياة (أنظر الفصل السابع). وليس هناك ما يدعو إلى أن يتردد الآباء فى الحديث عن الجنس، ولكن يجب أن يتذكروا أن الأفعال أقوى أثراً ووقفاً من الأقوال. فحنانهم المتبادل واتجاههم العقلانى تجاه أطفالهم سوف يهون ويلطف من مخاوف الأطفال ويوجههم على طريق النضج. وقد تتطلب الحالات القصوى من الخوف الجنسي مساعدة المعالجين النفسيين.

وقد تنشأ لدى الطفل الذى يمارس الاستمساء بصورة متكررة كل أنواع الأحاييل المرعبة ومثل هذا الطفل يحتاج إلى الطمأنة، وربما يحتاج أيضا إلى حياة أكثر إيجابية

### الخوف من الموت

يعد الخوف من الموت خوفاً علمياً يعم جميع البشر، ولكن معظم الناس لا يفكرون فيه إلا إذا مات شخص عزيز عليهم، أو إذا مرضوا هم أنفسهم، أو جرحوا جروحاً ليست بسيطة، أو إذا كانوا فى موقف خطير، أو إذا كانوا قلقين أو مكتئبين ونادراً ما يفكر طفل فى الثالثة، أو الرابعة، أو الخامسة من عمره فى الموت مالم يكن مصاباً بالقلق أو يشعر بأنه غير محبوب ومنبوذ *unloved and rejected* ولكن ينشأ لدى بعض الأطفال الذين ينعمون بالحب والأمان خوف من الموت. فعندما يموت شخص ما فى العائلة، فإن الأطفال قد يتوحدون معه، ويعجبون كيف يمكن أن يحدث هذا لهم أيضاً، وفى أوقات الطوارئ وأحداث الشغب، والحرب، فإن خوف الأطفال من الموت يزداد بدرجة كبيرة.

وأفضل طريقة لمعالجة هذا الخوف هى طمأنة الطفل ومنحه المزيد من الإحساس بالأمان، ومساعدته على أن يكون أكثر نشاطاً وسعادة. إن الموت أمر محتوم لا مفر منه، ولكن الأطفال الإيجابيون نادراً ما يفكرون فيه

### خوف الطفل من عدائته هو

يفرط الكثير من الأطفال فى تقدير قوتهم فى هذه السن، إلى درجة أن بعض الأطفال يعتقدون أن كلماتهم من الممكن أن تجعل الأحداث تحدث وتحقق.

وقد يدمر هذا الإيمان بقوة سحرية إحساس الطفل بالأمان. فالطفل الغاضب الذى يقول لأحد أبويه: «يارب تموت أو تموتى!» قد يخشى أن تؤدى كلماته إلى قتل الوالد، وينشأ لديه إحساس مرعب بالذنب وخوف من العقاب الشديد.

وقد يذهب بعض الأطفال إلى أبعد من ذلك فلا يخافون الكلمات وحسب، وإنما يخافون حتى من المشاعر والأفكار التى يصمرونها أيضاً. فهم يخافون من أن

اتجاههم العدائى تجاه والد يعاقبهم قد يصيبه بأذى. وإذا تصادف أن مرض الوالد (أو الوالدة) أو أصيب فى حادث، فإن الطفل قد يلوم نفسه هذا .

إن أيسر سبيل لطمأنة الطفل أن نشرح له أن كل إنسان يغضب بين حين وآخر، ولكن هذا لايعنى أى شئ، وأنه ما من أحد أصيب بأذى لمجرد أن شخصا ما كان يكرهه.

### الخوف المتخيلة

يتسم الأطفال فى سن ما قبل المدرسة بحب الاستطلاع، فهم يحاصرون آباءهم بأسئلة لاحصر لها من قبيل: «ما هذا؟» «لماذا هو هكذا؟»، وبسبب تركيزهم لاهتمامهم على أنفسهم، فإنهم ينشدون معرفة الارتباطات بين ما يدور حولهم وبين حياتهم الخاصة وغالباً مايتوصلون إلى استنتاجات بعيدة المدى وغير منطقية تماماً.

وبمقدور الأطفال فى سن ما قبل المدرسة تخيل أشياء ومواقف لوجود لها وإعزاء نوايا البشر إلى الحيوانات بل وإلى الطبيعة التى لاهياة فيها (الأشياء أو الجماد). وأحياناً ما يمثل خوف الطفل من «العفاريت» والأشباح خوفه هو من مشاعره العدائية.

ولا يستطيع الأطفال فى السن ما بين الثالثة والسادسة التمييز بوضوح وبصورة متسقة، بين الخيال والحقيقة. وقد يخافون من أشياء من تخيلاتهم الخاصة، ولذا، فليس من المستحسن أن نضيف المزيد إلى مخاوفهم. إن التحذيرات والعقوبات الأبوية. إذا اقتضاها الأمر - يجب أن تكون مقتضبة، وأن تخاطب مستوى فهم الطفل، من قبيل حرمانه لفترة قصيرة من لعبة ما، أو متعة بسيطة، أو ماشابه ذلك. إن تخويف الطفل بالشرطة، أو «البعابيع»، أو مخطتفى الأطفال يعد أمراً بالغ الضرر لأن هذا ينطوى على تهديد ضمنى بالتخلى عن الطفل، وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث لطفل. علاوة على هذا، فإن هذا النوع من التهديد يثير الخيال المريض ويدفع بالطفل إلى معاناة حالة من الهلع المستمر وغير الصحى.

إن الأطفال فى هذه السن يتسمون بالحساسية، ولذلك، يلزم أن نرأف بعقولهم. فالقصص المخيفة يمكن أن تؤثر تأثيراً ضاراً على صحتهم النفسية، كما أن أفلام الرعب وبرامج التليفزيون قد تسبب لهم ضرراً شديداً. فالفئران بالغة القوة، والكائنات المرعبة، وأفراد العصابات، والساحرات القبيحات قد تكون مسلية بالنسبة لمنتجى البرامج التليفزيونية وبعض الراشدين غير الناضجين ولكنها تدمر الصحة النفسية للطفل (انظر القسم رقم ٥٣).

### الاتصال والمخاوف Communication and Fears

إن الأطفال الذين يكشف سلوكهم العياني عن خوفهم فى أول يوم لهم بدار الحضانة ليسوا، بالضرورة، سيئ التكيف. فبعض الأطفال الذين لا يكون ولايتشبثون بأهمهم أكثر خوفاً من هؤلاء الذين يفعلون هذا. إن أول تعبير عن الخوف لا يشير، بالضرورة، إلى صعوبات فى المستقبل، كما أن التعبير المتكرر عن الخوف لا يثبت، بالضرورة، إن الطفل خائف بصفة خاصة. فعادة ما يتلاشى التعبير الصريح عن الخوف مع نمو الطفل. فالطفل فى سن الحبو يجفل فزعاً، ويصرخ، ويبكى، ويهرب، بينما نجد أن الطفل فى سن ما قبل المدرسة - إذا كان يؤرقه الخوف من الأشياء المتخيلة - لا يصرخ ولا يهرب بما يخلقه خياله.

إن الآباء يجب عليهم أن يشجعوا الأطفال على الإفصاح عن مخاوفهم، فمجرد التحدث عن المخاوف يخفف من وطأتها ويجعلها أقل تهديداً. إن الاتصال الفكرى بين الآباء وأطفالهم يمنع احساس المرء بأنه يواجه مخاوفه وهمومه وحده، كما أنه (الاتصال الفكرى) يحسن العلاقة بين الوالد والطفل، ويثبت للطفل أنه يستطيع أن يثق بوالديه. أن أى خوف خبيء يمكن أن يولد إزاحة displacement (فوبيا) وقلق Enxiety، بينما نجد أن الخوف الصريح الذى يعبر عنه الطفل يمكن الوالدين من تقديم التفسير العقلانى والتشجيع.



الفصل السادس  
الطفولة الوسطى  
Middle Childhood



## الفصل السادس

### الطفولة الوسطى

#### Middle Childhood

يوجد في الطفولة الوسطى (من السادسة إلى الحادية عشر) بعض الانخفاض في حدة المخاوف المرتبطة بسلامة البدن، فنجد أن خوفهم من المرض، والإصابة، والجراثيم يقل، كما يقل خوفهم من الأطباء وأطباء الأسنان. ويوجد أيضا انخفاض في شدة الخوف من الكلاب، والضوضاء، والظلام، والعواصف، كما نلاحظ زيادة في قدرة الأطفال على تقبل الانفصال المؤقت عن الآباء. ولا يوجد انخفاض ذو دلالة في شدة المخاوف المرتبطة بالظواهر الخارقة للطبيعة من قبيل الأشباح، والساحرات، وما إلى ذلك.

وترتبط معظم المخاوف الجديدة بالمدرسة والأسرة. فالخوف من السخرية من جانب الآباء، والمعلمين. والأقران، بالإضافة إلى عدم الاستحسان والنبذ من جانب الآباء، نقول إن هذا الخوف يزداد في هذه السن وقد يكون الخوف الأخير عاملا مساهما في فobia المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢). ويبرز في مقدمة الصورة الخوف من الفشل في الدراسة، والخوف من المعلمين ومن التلاميذ المستأسدين على من هم أضعف منهم.

#### القلق على الآباء:

يصبح الكثير من الأطفال في هذه السن كثيرى الإنشغال بصحة آبائهم، ونجاحهم المالى، وصلتهم بالأقرباء والجيران، ومكانتهم الاجتماعية. وقد تستفحل ضروب القلق هذه إلى درجة كبيرة بسبب سلوك الآباء، فالآباء الذين يبدون أمام أطفالهم كمخلوقات يطحنها القلق، والضعف والعجز يسهمون بدرجة كبيرة في مخاوف أطفالهم.

ومن الطبيعى تماماً بالنسبة للأطفال في سن المدرسة (الابتدائية) أن يصبحوا واعين بمشكلات الأسرة وأن يقلقوا على آبائهم. وبقدر ما لا يفرض الآباء ضروب

قلقهم وانشغالهم الحاد على الأطفال، فإن مخاوف الأطفال ستظل في حدود السوية. ولسوء الحظ، فإن بعض الآباء يذهبون إلى أبعد مما ينبغي، في صلتهم بأطفالهم، أو يقولون لبعضهم البعض ما يجب ألا يقولوه في وجود الطفل. ففقدان الوالد لعمله قد لا يكون - بالضرورة أمر كارثي، ولكن إذا ما أبلغ الطفل بهذه المعلومة بطريقة توحى بالموت الفوري جوعاً، فإن الأمر سيبدو للطفل على أنه كارثة بالفعل. إن الآباء الذين يتبادلون الكلمات الحادة عندما يختلفون في الرأي بين الحين والآخر، قد يلقوا في قلب الطفل بالرعب وتوقع العنف والطلاق.

وعمداً أو عفواً، قد يتسبب بعض الآباء في أن يشعر طفلهم بالذنب إزاء محنتهم الحقيقية أو المتخيلة. فقد يعتقد طفل حساس في الثامنة أو التاسعة أن اللوم يقع على عاتقه لأن والده لم يحصل على العلاوة المرتقبة أو لأن العمل التجاري الذي يمتلكه الوالد يتعرض لخسائر. وقد تولد مشاعر الذنب حالة قلق يثير الاضطراب في نفس الطفل وتعرقل عملية النمو النفسي السوي لديه.

إن المخاوف المرتبط بالخطر البدني من قبيل التعرض للإصابة، أو التسمم، أو الاختطاف، أو الاضطراب لإجراء عملية جراحية، نقول أن المخاوف المرتبطة بالخطر البدني تعتبر مخاوف شائعة تماماً. وتبقى هذه المخاوف حتى الرشد كما، أن لها قيمة مرتبطة ببقاء الكائن. وغالباً ما ترتبط هذه المخاوف بخوف الطفل من أن يتخلى عنه والده. بسبب موت أحدهما، أو بسبب الطلاق، أو لأي سبب آخر. وتعتبر هذه المخاوف نمطية بالنسبة للطفولة السوية.

### الخوف من الآباء:

يتولد الغيظ في نفس الطفل كرد فعل إزاء المطالب الثقيلة والنقد الزائد من جانب الآباء. فالطفل الذي يخاف النقد لعجزه عن بلوغ المستويات العالية التي يفرضها والده، ينظر إلى والديه على أنهما قويان وعدائيان. وقد يضممر لهما مشاعر العدائية ويتسبب ذلك في أن يحس الطفل بالذنب مما يزيد من تعاسته. ويؤمن الكثير من الأطفال في هذه السن بالقوة السحرية للأفكار والكلمات. وقد يخامرهم

الخوف من أن رغباتهم العدائية ستصبح حقيقة واقعة، مما يولد فيهم صراعات، وضروب قلق، وأرهبة لاشعورية.

فعندما يكون الآباء غير ودودين، غير صابرين، سريعى الضجر ومفرطين فى معاقبة الطفل، فإنه قد تنشأ لدى الطفل أحيولة مرعبة مؤداها أنه طفل بالتبنى. وليس هناك من طفل يستطيع أن يحتمل نبذ الوالدين وينمو نمواً نفسياً سوياً. فالطفل فى سن المدرسة (الإبتدائية) يتحمل الانفصال المؤقت (عن الوالدين) ويستطيع أن يقضى يوماً ساراً طيباً فى بيت جدته أو بمزرعة عمه فى معسكر صيفى، ولكن هذا يتوقف، إلى درجة كبيرة، عل ثقته فى والديه. فطالما تأكد من أنهما يحبانه وسوف يلتقطانه كما وعداه، فإنه يستطيع أن يقضى أياماً كلها مرح بعيداً عن بيته.

### المبيت فى معسكر Sleep-away Camp

قد يولد فى اليوم الأول فى معسكر صيفى ينام الطفل فيه بعيداً عن البيت، قدراً كبيراً من الخوف والقلق، فقد يشعر الولد الصغير أو البنت الصغيرة بقلق الانفصال والخوف من المجهول عندما يكونان بعيداً عن البيت لأول مرة. وقد يبكى الطفل، أو يفقد شهيته للطعام، أو ينتابه الغثيان والإسهال، أو رغبة متكررة فى التبول، أو قد ينتابه الأرق. وتشير هذه الأعراض إلى أن الطفل ربما لم يكن مستعداً للمبيت فى معسكر.

إن الحماس هو أفضل دليل على الاستعداد. فعندما يعتزم أصدقاء الطفل الذهاب إلى معسكر ويرغب الطفل فى أن يكون معهم، وعندما يطلب الذهاب إلى المعسكر، فإنه عندئذ يكون مستعداً للانفصال عن والديه لفترة طويلة بعض الشيء.

### فقدان الطريق إلى البيت Getting Lost

إن فقدان الطريق إلى البيت يعتبر من أكثر الأمور إثارة للخوف فى نفس الطفل. وقد يحدث هذا عندما يخرج مع أمه ثم تتوقف عن السير فى الطريق أو فى متنزه عام للتحدث مع أصدقائها، أو عندما يتفصل عنه فى متجر كبير مزدحم.

وتعد الأعراض الفيزيولوجية لهذا النمط من الخوف، أى خوف الطفل من أن يتخلى عنه والده، وخوفه من الوحدة، نقول أن هذه الأعراض تبدو بوضوح بالغ. فالطفل يبكي ويعرق، كما يزداد معدل نبضه وتنفسه بدرجة كبيرة لها دلالتها، كما أنه يفقد شهيته للطعام ويرفض قبول الطعام من الغرباء الودودين، وقد يصاب بالغثيان والإسهال، بل أنه قد يتقيأ ويفقد تحكمه فى الإخراج والتبول.

### المخاوف غير العقلانية Irrational Fears

ترتبط المخاوف العقلانية بأمور خطيرة فعلا من قبيل الكلاب الكبيرة، والثعابين، والإصابة الخطيرة، والعمليات الجراحية، وفقدان الوالدين، أو فقدان حبهما. وبالرغم من ذلك فإن الكثير من الأطفال يملكهم الخوف من كائنات خارقة للطبيعة، أو من لصوص يقتحمون البيوت ذوى قوة ضارية أو من هؤلاء الذين يختطفون الأطفال، أو من «البعابع» والمخلوقات المتخيلة الأخرى.

إن المخاوف غير العقلانية ليست بكارثة، كما أنها ليست دليلا على أن الطفل يوشك على أن يفقد عقله ويحتاج إلى مساعدة عاجلة من معالج نفسى، فعلى العكس من هذا، فإن هذه المخاوف تثبت قدرة الطفل على التخيل، كما تثبت أن قدراته الفكرية تتسع رقعتها. ومع ذلك، فإن هناك قاعدة هامة للغاية يلزم إتباعها. ألا وهى اختبار الواقع reality testing فالآباء يلزم عليهم مساعدة الطفل على تحديد الخط الفاصل بين التخيل، وسرد القصص، والاختيولة من ناحية، والواقع من ناحية أخرى، فكلما تحدث الطفل عن الساحرات، أو الأشباح، أو الفأر القوى الجبار أو أية شخصيات يكون قد قرأ عنها أو رآها على شاشة التلفزيون، أو اختلقها هو فإن الوالدين يجب ألا يسخرأ منه أو ينضمأ إلى عالم اخاييله. وبدلا من هذا، فإنهم يجب أن يذكرانه بأن هذا ليس سوى تخيل وأن بمقدور أى إنسان أن ينسج قصصا من وحي الخيال.

إن الخيال أمر ضرورى للنمو السوى للطفل ولكن يلزم معالجته بحرص، فالإزكاء الذى لاداعى له لخيال الطفل يعد أمراً غير صحى، وبرامج التليفزيون المرعبة التى تعطى الانطباع بأنها أحداث حقيقية، تستنهض مخاوف مرضية وقد تؤثر على الصحة النفسية للطفل تأثيراً بالغ الضرر.

### المدرسة

قام العديد من الاختصاصيين النفسيين بدراسة رد فعل الأطفال من سن السادسة حتى الحادية عشر إزاء مواقف الاختبار test situations بالمدرس وتوصلوا إلى أن أداء الأطفال القلقين يزداد سوءاً عندما يراقبهم آباؤهم أو معلموهم.

وإذا اشتكى طفل من أن المعلم لا يحبه أو لا يعامله معاملة عادلة، فيجب على الآباء ألا ينحازوا لتوهم إلى جانب الطفل أو المعلم، ولكن - إذا كان الأمر خطيراً - يلزم مقابلة المعلم ومحاولة حل المشكلة بطريقة ودية، فقوم الطفل سوف يزيد من أحاسيس الوحدة والنبذ لديه كما أن لوم المعلم قد يزيد من حدة الصراع. وكقاعدة عامة، فإن عقد اجتماع يضم المعلم واختصاصى التوجيه المدرسى (الاخصائى الاجتماعى بالمدرسة) سوف يضع نهاية لآى سوء تفاهم قائم.

وقد تعد معالجة خوف الطفل من طفل شرس مستأسد على من يصغرونه أو من مجموعة من الاقران العدائيين، نقول أن معالجة هذه المخاوف قد تكون أكثر صعوبة. فمن الواجب تشجيع الطفل على النهوض للدفاع عن نفسه فى معظم المواقف. ولكن أحياناً ما يتعين على الآباء طلب تدخل الاختصاصى النفسى بالمدرسة أو مستشار التوجيه والإرشاد لعلاج هذه المشكلة.

### مشكلات الاتصال الفكرى:

غالباً ما يميل الأطفال فى هذا السن إلى إخفاء مخاوفهم حتى يتجنبوا سخرية الغير وتسميتهم بمسميات من قبيل «طفل رضيع» أو «خوف». وقد يشاء تأويل المعاناة فى صمت على أنها علامة ومظهر من مظاهر النضج.

إن إخفاء المخاوف لا يقضى عليها، ولذلك فأحياناً ما تنشأ لدى الطفل الخائف من الإفصاح عن مخاوفه، مخاوف مزاحة (رهابات) displaced fears (Phobias)، أو إحساس عميق الجذور بعدم الكفاءة والعجز. ولذا، فإنه يجب على الآباء الإبقاء على قنوات الاتصال الفكرى (بينهم وبين أطفالهم) مفتوحة وأن يشجعوا طفلهم على مشاركة مشاعره وخبراته معهم. وهذا لايعنى - ضمناً - تقديم الحماية الأبوية الزائدة، فمجرد إظهارنا للاصغاء للطفل وتفهمه سوف يعطيه الشجاعة عند مواجهة الأخطار والصعاب.

ولست هناك طريقة معيارية وحيدة لمعالجة خوف دفين صامت. فالأمر يتوقف - إلى درجة كبيرة - على شخصيات الآباء وأطفالهم.

فليست هناك «روشتات» أكيدة تضمن لنا أن يعبر الطفل عن مخاوفه.

إن الحب وحدة لا يكفى، فرعاية الأطفال تتطلب قدراً كبيراً من الإدراك العام Common sense والتفهم. وعادة مايعرف الآباء متى يكون الطفل منزعجاً Worrisome ومتضايقاً. فأحياناً ما لا يأكل بصورة جيدة، أو يتعذر عليه الاستغراق فى النوم، أو يرغب عن الذهاب إلى المدرسة. ومن الطبيعى أن يخفى الطفل الذى يخشى النقد الأبوى مخاوفه وضروب قلقه anxieties، فلماذا نضيف الإهانة إلى ما يعانيه من جراح نفسية؟

فإذا كان الجو الودى بالبيت يسهم فى تسهيل الاتصال الفكرى السوى، وإذا كان الآباء يتحدثون مع طفلهم بطريقة ودية، وإذا كانوا يقرون بأنه من الطبيعى أن تكون للإنسان مخاوفه وضروب قلقه، وإذا كانوا يبدون اهتماماً معقولاً Concern بما فيه الخير للطفل، فإن الطفل قد يلجأ إليهم لمساعدته وطمأنته وشد أزره reassurance. ومن الممكن أن يسهم حديث ودى فى خفض مخاوف الطفل البالغة. فتحدثه مع والديه يساعد على تخفيف احساسه بالوحدة، وبالتالي يخفف من خوفه.

### نحو الاعتماد على الذات:

إن الطفولة الوسطى هي الوقت الذي يجب على الآباء أن يشجعوا أطفالهم - طواله - على اكتساب الاستقلال والاعتماد على الذات. وليس بمقدور المرء أن يفتقد حبا فياضاً على الصغير، ولكن الأطفال بين سن السادسة والحادية عشر لا يحتاجون أو يحبون قدرأ أكثر من اللازم من الحنان affection الذي يتم التعبير عنه بصورة صريحة. وبطبيعة الحال، فإنهم يحتاجون إلى الحب والاستحسان الأبوي، كما أن الرفض rejection (النبد) الأبوي يمكن أن يضر بصحتهم النفسية. وبالرغم من ذلك، فإن الحماية الزائدة تعوقهم وتعرقل تقدمهم نحو الاعتماد على الذات كسمة للرشد. وتعزى حالات عديدة من فوبيا الأماكن المفتوحة agoraphobia وفوبيا المدرسة (أنظر القسم الأول والقسم الثاني) إلى الاتجاهات الأبوية غير الملائمة.

فعندما يشكو طفل من المدرسة، أو من أقرانه، أو مدرسيه، أو أى موقف آخر يتهدهده، فإنه يجب على الآباء أن يقصروا التدخل المباشر على أقل قدر من الحالات الضرورية للغاية.

ومن اللازم هنا تشجيع الطفل على تناول مشكلاته بمفرده، كما يجب حثه على التعبير عن ضروب فشله وانتصاراته، واعطائه الإحساس بأن الوالدين دائماً إلى جانبه ولن يتخلوا عنه أو يخذلانه.



## الفصل السابع

### المراجعة



## الفصل السابع

### المراهقة

عادة مل يتخطى المراهقون معظم المخاوف التي لازمت طفولتهم، وترتبط معظم مخاوف المراهقين بالحقيقة التي مؤداها أنه بالرغم من أنهم ليسوا أطفالاً ويشعرون بالاستياء عندما يعاملهم الغير على أنهم أطفال، فإنهم - من ناحية أخرى - ليسوا بالغين، وفي أغلب الاحول، فأنهم يتصرفون بطريقة طفلية Childlike، ويدركون - رغما عنهم أنهم لا يزالوا يعتمدون على آبائهم .

وتطول فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد في المجتمعات الحديثة، ففي الماضي (والياً بين القبائل البدائية) صممت طقوس البلوغ كيما تكون اختباراً للرشد، وكان يسمح للشبان الذين كانوا اجتازونها بالدخول في مجتمع الراشدين فوراً، وكان عليهم كراشدين - أن يكسبوا قوتهم بمفردهم، وأن يتزوجوا وأن يعولوا أسرة، كان على النضج الاجتماعي - الثقافي والنضج البدني أن يتواكبا ويتزاملا، وفي التقاليد اليهودية القديمة « كان الاحتفال المعروف باسم بار ميتزفاح Bar Mitzvah يعلن بدء المسؤولية، فحتى سن الثالثة عشر كان الوالد يتحمل وزر خطايا ابنه، ولكن منذ ذلك السن فصاعداً كان على الابن أن يتحمل مسؤولية افعاله.

إن الانتقال من الطفولة إلى الرشد ليس بالمهمة اليسيرة في أى مجتمع، بيد أن تعقد Complexity المجتمعات الحديثة يخلق المزيد من الصعوبات بالنسبة للشباب، ولم يعتر سن النضج البدني تغير يذكر على مدى آلاف السنين، في حين أن مفهوم النضج النفسي - الاجتماعي قد تعرض لتغير كبير.

إن النضج البدني والجنسي يتحققان في أيامنا هذه ما بين سن الخامسة عشر والثامنة عشر بالنسبة للبنين، وما بين سن الثالثة عشر والسادسة عشر بالنسبة للبنات، بيد إن مراهقى عصرنا هذا ليسوا قادرين على أن يعولوا أنفسهم، كما أنهم غير قادرين على تحمل المسؤولية التي تتطلبها العلاقات الاسرية، إن المجتمع الذي يقوم

على التكنولوجيا ليس بحاجة إلى صغار الرعاة والصيادين، فالنظام الاقتصادي الحديث يقوم على العمالة الماهرة والكوادر الادارية والمهنية والوظيفية Profssional ذات المؤهلات العالية، فمن العسير حقاً أن يكسب طالب فاشل ترك دراسته الثانوية قوته في مجتمعنا الحديث. كما أن فرص العمل تتضاءل أمام العمالة غير الماهرة، ومن ثم فإن الدراسة Schooling التي تمتد لفترة طويلة تعذ ضرورة لأسباب اقتصادية، كما أن النضج النفسي الثقافي الكافي يعد شرطاً أساسياً للمساهمة الراشدة في المجتمعات الحديثة، ويتطلب مثل هذا النضج الاجتماعي، الاقتصادي، الثقافي منسوباً عالياً من النمو النفسي يكاد يستحيل تحقيقه في السن ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر The Teens .

وتكمن بضع عوامل وراء تفاقم المقارنة بين النضج البيولوجي - النفسى من ناحية، والنضج الاجتماعي - الثقافي من ناحية اخرى، ويكمن أحد هذه العوامل في التغيرات الغددية والبيوكيميائية الاخرى التي تعترى المراهقين، والتي تضاهيها طاقة بدنية وعقلية زائدة، وعدوانية، وتقدير زائد لإمكاناتهم غالباً ما يصبغ تفكيرهم، إن سنوات المراهقة وما قبل المراهقة تعد فترة من الصراعات المتكررة، فالنشى في هذا السن يميلون إلى الاعتقاد أنهم راشدون ومن ثم يجب أن يحفظوا بمكانة الراشدين.

وتؤدي عملية تأكيد الذات هذه Self-Assertion إلى إنسلاخ وإنشقاق سوى عن السلطة الابوية، ويأخذ الاطفال الخطوة الاولى في هذا التمرد في المراهقة الباكرة، ويأخذون الخطوة الثانية في السن ما بين السابعة عشر والتاسعة عشر وفي فترة ما بعد المراهقة، وعادة ما تكون الخطوة الأولى سالبة Negative تماماً ويبدو الامر وكأن المراهقين يحاولون أتيان كل ما يخالف رغبات الآباء، كما أنهم يعمدون الخروج على القواعد السلوكية التي يفرضها الآباء وينخرطون في سخافات مهييانية ترمى إلى إظهار استقلالهم، كل هذا وهم في حالة تبعيه إقتصادية ونفسية للآباء.

## مشكلات الهوية Identity Problems :

يعانى العديد من المراهقين قلقاً حاداً فيما يتعلق بإحساسهم وبالذات بهويتهم، فبالأمس فقط كانوا أطفالاً، ولكنهم الآن مكتملون بدنياً، ناضجون جنسياً، وعلى «عتبه» الحياه الراشدة، وهم يسألون أنفسهم : «من أنا - طفل أو طفلة أم رجل بالغ أو امرأة بالغة؟» ويتملكهم الخوف من الاعتراف بأنهم يخشون أن يصبحوا راشدين، كما أنهم يضيّقون ذرعاً بأى إنسان يخبرهم فلا عجب أن يبدى العديد من المراهقين إنعداماً هائلاً للخوف، فهذه الجسارة تخفى تحتها شكوكاً ملحة تعاودهم كل حين فيما يتعلق بقدرتهم على مواجهه مسئوليات الرشد.

وتشيع بين المراهقين مخاوف ترتبط بتأنيب الذات، والاحساس بالنقص وبالفشل، وبعدم القدرة على مجابهه المشكلات الجنسية والاقتصادية، ويتلاشى اعتماد المراهقين على موافقة واستحسان الآباء، ولكن بسبب عدم اكتمال اعتمادهم على الذات بعد، فإنهم يميلون إلى الاعتماد على أقرانهم ويخشى الكثير من المراهقين عدم الاستحسان Disapproval والرفض (النبذ) Rejection من جانب جماعه الأقران Peer Group أكثر مما يخشون عدم الاستحسان الأبوى.

ويكون المراهقون ومن هم فى سن ما قبل المراهقة Pre-Adolescents «شلا» Cliques شديدة التماسك تقدم لهم الامان الذى يفتقده كل منهم بمفرده وبالرغم من أن جماعات وعصابات الاحداث يمكن أن تكون أكثر الحاحا فى مطالبها من الآباء، فإنه من الصعب بصورة إليمة بالنسبة للمراهق أن يقر بأنه بحاجة إلى حماية «الجيل القديم» وذلك يسبب طغيانهم .

إن الانتماء إلى شلة، أو جماعه، أو عصابه يعطى المراهقين بين سن الثالثة عشر والتاسعة عشر إحساساً بالقوة ممتعاً للغاية، ولو أنه احساس زائف وبفضل الحماية التى تقدمها العضوية فى الجماعه، يأتى المراهقون من الامور مالا يأتونه كأفراد، ويعد سلوكهم ضد - الاجتماعى Anti Social محصلة اختفاء الخوف السوى من العواقب التى تنطوى على الخطر.

## الهوية النفسجنسية Psychosexual Identity :

بالرغم من أن المراهقين يتمتعون بأجسام كبيرة وقامات طويلة ولا يخافون الظلام أو الضوضاء العالية أو الغيلان أو الانفصال عن الآباء إلا أنهم بصورة نمطية غير متأكدين من قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم ومجابهة تحديات الحياة ومن ثم فأنهم يعانون من القلق Anxiety أكثر مما يعانون من الخوف وترتبط ضروب قلقهم الأساسية بعلاقاتهم الراهنة بأقرانهم وأدوراهم الراشدة في المستقبل.

وترتبط ضروب القلق في المراهقة في أغلب الأحيان بالتوحد النفسجنسى Psychosexual Identification فهذه الاسئلة : «من تكون؟ وإلى أين أمضى؟» تركز على رغبة المراهق في أن يكون «رجلاً حقيقياً» أن الجنسية تعنى أكثر بكثير من مجرد الاشباع الفيزيولوجي فهي تشمل صورة الذات كراشد، وقيمة الذات والنجاح مع الجنس الآخر.

وتبدأ العلاقات الجنسية في إطار التفاعل مع شخص آخر من المحتمل أن يكون شريكاً جنسياً، وتتطلب اللقاءات الغرامية قدراً معيناً من الشجاعة بالنسبة للأولاد والبنات على حد سواء، ويخفى بعض المراهقين قلقهم Anxiety وراء قناع من الجرأة الزائفة، بيد أن العديد منهم يتحاشى مجرد اتصال أولى بالجنس الآخر خشية أن يعطوا انطباعاً بأنهم أغبياء، أو أن يكونوا قبيحى المنظر، أو أن يكونوا مرفوضين.

وغالباً ما يستنهض الدافع الجنسي الشديد للمراهق الخوف والقلق Anxiety فيما يتعلق بحجم وظهور الخواص الجنسية الأولية والثانوية وفيما يتعلق بقدرته على الاداء، ويعتقد كثير من المراهقين أن حجم قضيبهم أصغر من اللازم وقد فسر لى مريض في التاسعة عشر عمرة عن الخروج مع صديقات في لقاءات غرامية بسبب ضمور قضيبية كنتيجة لممارسته للاستمناء Masturbation وكما كان واضحاً، فإن اعتقاده هذا كان غير صحيح، وبعد فترة من العلاج بالتحليل النفسي، بدأ لقاءات غرامية مع الفتيات ومارس الحب والطبع، فإن روايته لم تكن سوى ستاراً يخفى خوفاً من النساء والعجز الجنسي المرتبطين بمقدرته الاوديبية التي لم تكن قد حلت بعد.

ويتملك بعض المراهقين الخوف من عدم القدرة على إثبات المرأة، ويرتعب بعضهم من القذف المبكر Early Ejeculation كما يخاف بعضهم من الميل الجنسية المثلية Homosexual Inclinations وقد تنزعج المراهقات بسبب حجم قناه مهبلهن وينتابهن الخوف من عدم قدرة جهازهن التناسلي على احتواء قضيب أو جنين.

إن المخاوف الجنسية نادراً ما ترتبط بالأعضاء ووظائفها، إن كان هناك أى ارتباط بينهما على الإطلاق، ولكنها تعكس بدرجة عالية من التأكد إنعدام الثقة بالنفس إن افتقار إيمان المرء بنفسه يؤثر على معظم جنابات السلوك الانساني وبصفة خاصة الرقعة الحساسة التي تشمل الهوية النفسجسمية والعلاقات الجنسية .

### تكوين رد الفعل Reaction Formation :

يعد المراهقون ومن يصغرونهم الذين يتسمون بالخجل والانسحاب عرضة للإصابة بفوبيا المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢) أو فوبيا الأماكن الفسيحة Agoraphobia (أنظر القسم رقم ١)، ومن الممكن أن يعجل حدث صدمي بظهور فوبيا، ولكن عادة ما تنمو ضروب النفور Aversions هذه ببطء، فالولد الصغير الذى لا يتمتع بشعبية مع البنات بسبب حساسيته أو خجله المفرط والذى يتوق إلى الاستمتاع بصحبة النساء، قد تنشأ لديه فجأة شعور يتعارض تماماً مع ما كان يشعر به فى بادئ الأمر، وفى حقيقة الأمر فإنه يشعر بجاذبية هائلة نحو الفتيات، ولكن بسبب اعتقاده بأنه غير محظوظ مع أى منهن، فإنه يبدأ فى كراهيتهن جميعاً، ويعمل هذا الميكانيزم النفسى المعروف بتكوين رد الفعل كاستار يخفى مشاعرة الحقيقية ويحمى احترام الذات بطريقة مفتعلة، ولذا نجده بقدر متفانراً . من هذا الذى يحتاج هؤلاء الفتيات الغيبات ؟ فهو يرغب فى معاقبتهم جميعاً ليثأر لنفسه من فتاه أو فتاتين رفضتا محاولاته غير البارعه للتودد اليهما فهو يخشى أن يفقد تحكماً فى نفسه تماماً إذا ما لامست يده أى فتاه، والنتيجة فوبيا الأماكن المفتوحة أو الفسيحة فخوفه من الأماكن المفتوحة سوف يمنعه من الاعتداء على الفتيات لأن هذا الحوف سوف يرغمة على أن ينشد صحبة شخص

آخر سوف يؤدي وجودة إلى كف حفزاته.

ويحاول الكثير من المراهقين الذين يشكون في هويتهم الجنسية أن يتغلبوا على قلقهم بسلوك جنسى صاخب، ولذا نجد أن الفتاه الخجولة أو القلقة Anxious قد تنصرف بطريقة مفرطة في الإباحية الجنسية، كما أن الولد الذى يشك في رجولته قد يتباهى بعدد الفتيات اللاتي قد مارس الحب معهن.

### الهروب الى عالم الادمان :

ينخرط بعض المراهقين في سلوك غير عقلاني بالمرّة وذلك بسبب خوفهم من أن يكونوا ضعافاً وقليلي الحيل، عادة ما يكون الولع الشديد بالخمير أو المخدرات سلاحاً ذا حدين، فالادمان يعمل كقناع يخفى المراهق وراءه مخاوفه وضروب قلقه، فحالة النشوة أو «الانبساط» التي يشعر بها تجعله يشعر بأنه متحرر من أية قيود نفسية، وبلا مخاوف، وبأنه قوى، وحيث أن هذه القوة الوهمية لا تدوم طويلاً، فإن هناك حاجة مستمرة لتجديد وزيادة الجرعه.

وفي الواقع، فإن الخمر والمخدرات تجعل الناس أقل قوة فالاحساس بالقوة الذي يستخلصونه ليس سوى وهم، وبعد «النشوة» فإن المراهق يصبح أكثر وعياً بضعفه العميق، وإذا يعجز عن استيعاب هذه المعرفة الذاتية، فإنه يصبح أكثر واعتماداً على المخدرات أو الخمر الذي يساعده على نسيان ضعفه، وهكذا يهرب إلى عالم الادمان.

إن الافراط في الشراب وتعاطي المخدرات مشكلتان خطيرتان، وبالفعل، فإن جميع الحالات تتطلب مساعدة الاختصاصيين النفسيين، ومع ذلك فإن الاهتمام والتفهم الأبوي قد يكون لهما أثر بالغ النفع، ففي بعض الحالات، كان بمقدور الآباء الحيلولة دون حدوث هذه المشكلة، وفي كل حالات التدخل العلاجي على يد المتخصصين كان للتعاون الأبوي أهمية بالغه في تحقيق العلاج الناجح.

ويؤثر ادمان الخمر والمخدرات على النشء من كل طبقة اجتماعية ومستوى اقتصادي فالادمان ظاهرة واسعة النطاق في مدارسنا الثانوية وكلياتنا، بل في

الصفوف العليا ببعض المدارس الابتدائية، ونادراً ما يبدأ الإدمان فى البيت، ولكن إذا كان الآباء أنفسهم مدمنى شراب أو مخدرات، فإن الاحتمال الأكبر هو أن الأطفال سوف ينهجون نهجهم، ولن يكون للوعظ والدروس الاخلاقية التى يعطيها الآباء سوى أثر ضئيل، فعادة ما تكون العبرة بالأفعال لا بالأقوال.

وكان ضمن مرضى بعض النشء المصابين بإدمان الخمر والمخدرات بدرجات مختلفة، كان أحدهم ملتحقاً بمدرسة خاصة وكان كبير مروجى المخدرات فيها، وكان ولد آخر ملتحقاً بمدرسة أبرشية (تديرها كنيسة) صارمة، وكان كلا ابوية من المواظبين على الذهاب الى الكنيسة، وكانت هناك فتاه مدمنه بصورة شديدة كان والدها ناظر مدرسة، بينما كانت فتاه اخرى ابنه مديرة تنفيذية للاعمال الحرة وزعيمة منظمات نسائية، وبأختصار، فإن المراهقين المدمنين يأتون من كل البيوت على اختلاف مستوياتها ونوعياتها، ومن الممكن أن يكتسبوا هذه العادة فى أى مدرسة تقدمية أو تقليدية.

ولجئتمنا لحظة من مروجى المخدرات المجرمين الذين يكسبون قوتهم من بيع السم لشبابنا، ولكن الحقيقة التى مؤداها أن الكثير من النشء يقعون فريسة سهلة تجعل المرء يدرك أن هناك قابلية وسرعه تأثر واسع النطاق لإزاء السلوك المرضى Pathological .

إن كل صور الإدمان تعد مرضية بصورة واضحة، وذلك لأنها تخرق القانون الأساسى للحياة الإنسانية، ألا وهو الحفاظ على الذات، إن الخوف من إلحاق الأذى والضرر بصحة المرء وتجنب تدمير الذات يعدان من السمات الشائعة بين الذين يتمتعون بالصحة النفسية الصغار منهم والكبار على حد سواء.

إن كل المرضى صغار السن الذين عالجتهم من إدماناتهم المختلفة كانوا يعلمون أنهم يضرون انفسهم، ولكنهم إما عاجزين عن مقاومة الإغراء أو أنهم امعنوا فى الادمان الى مرحلة كان يصعب عندها استخدام الحكمة والفكر الشديد.

وبينما اختلق بعضهم المعاذير لتفسير سلوكهم، كان البعض الآخر يرى إن أجسامهم يمكن ان تحتل أى سم.

ويجب على المرء تجنب التعميمات المفرطة فى البساطة عند تناول هذه المشكلة فكل حالة تختلف عن غيرها من الحالات وكل والد وكل مراهق يعد شخصاً فريداً، ويلزم أن يضع المرء فى الاعتبار جملة عوامل ثقافية ونفسية، وأن يبحث عن العوامل المعينه التى دفعت المراهق إلى أن ينشد هذا الهروب المرضى من الحياة.

ومن ذلك فإنة يوجد قاسم مشترك شائع وهو أن كل المدمنين ينشدون الهروب من مشاعر أليمة بالنقص، وعدم الكفاءة، والضعف، واليأس، والاكتئاب، وبالفعل، فإنهم جميعاً يدركون أنفسهم على أنهم غير قادرين على مواجهه مشكلاتهم، سواء كانت جنسية أو أكاديمية، أو غير ذلك، أنهم يفتقدون الشجاعة على مواجهه الحياة بطريقة مباشرة، وهم يشكون فى إمكاناتهم ولا يعتقدون أن أى شخص راغب و / أو قادر على مصادقتهم، وفى الغالبية العظمى من الحالات، نجد أن الادمان سلوك يعبر عن اليأس.

وسوف تثبت الأوصاف الاتية وجود تباين فى الخلفية الثقافية وتشابه فى الدافع النفسى عند المدمنين.

أحضرت مريضتى التى كانت سيدة أعمال نشيطة متزوجة من رجل لامع ولكن ضعيف الشخصية وخانع بعض الشئ، نقول أحضرت ابنها البالغ من العمر خمسة عشر عاماً إلى عيادتى، كان الولد ملتحقاً بمدرسة خاصة ولكنه - بالرغم من ذلك تمكن من تكوين علاقات مع من اسمتهم أمه «بحثاله العالم» فى الحى الذى يسكنون فيه، كان الولد يفرط فى الشراب وغالباً ما كان يدعو اصدقاءه للشراب على نفقته، وذات مساء، عندما عاد الوالدان إلى البيت من المسرح، وجدا إبنهما يقيم حفلاً لمجموعه من الاولاد والبنات كان بعضهم مخموراً حتى الثمالة.

وعندما قبض البوليس على الولد بتهمه السرقة من المحلات وغيرها، دفع والده كفاله ثم وكل محامين لإثبات براءة إبنه، اخبرنى الولد أنه كان آخر من يلقي اهتماماً وأنه ما من أحد كان يحترمة فى المدرسة الخاصة التى كان ملتحقاً بها . ولكن الصورة كانت مختلفة تماماً فى الحى الذى يسكن فيه حيث كان «ولدجن» وكان ندماء الشراب «حرسه الخاص» .

كان الولد صغير الجسم وخجولا بعض الشيء، ولم يكن يعتمد على والده إطلاقاً، ولذا فقد يستطيع وصفه بأنه «خادم» أمة، وقال الولد أن أمه كانت «تمسح البلاط» بأبيه الذى كانت «تقاطعه كلما تكلم وتفرض رأيها وقراراتها عليه» وذات مرة، عندما أخبره أباه بأنه كان قد تلقى «علقة ساخنة» بالمدرسة، أخبره أبوه بأن عليه أن يطلب مساعده ونصيحة أمة .

كان الشراب (ادمان الخمر) يعطى الولد الاحساس بالقوة الذى كان يتوق إليه، حيث كان يجعله يشعر بأنه قوى وشجاع، وتحت تأثير الخمر، بدأ يأتى أموراً خرقاء، كان يتكلم باحتقار مع «الصعاليك المساكين» فى حية وكان يوجه اليهم أوامره ونواهيه، وكان بمقدوره أن يتصدى لأمه وأن يكيل لها السباب والشتائم عندما يبلغ حد الشماله، وعندما هددته أمه بأنها سوف تطلب من والده أن يعاقبه، ضحك الولد فى وجهها، كانت الخمر تعطيه «أحاساساً عظيماً» وبدونها كان يظن أنه سيحس بالوحدة والعجز .

وبعد إدمان المخدرات أكثر شيوعاً من شرب الخمر فى مرحلة المراهقة، وأرد أن أصف حالة فتاه تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً أحضرها والداها لاستشارتى لأنها كانت «تزوج من الحصص الدراسية للعب» واعطاها والدها محاضرة مستفيضة عن الانضباط والقيم الأخلاقية، وكانت زوجته تومئ برأسها بما كان يشبه الاستحسان المفتعل، ولم تتفوه هى بكلمه سوى «صباح الخير» يا دكتور و «إلى اللقاء، يا دكتور» بينما كان الوالد يتكلم دون توقف، ويسبب فى العبارات التقليدية البالية .

وتطلب الامر بعض الوقت حتى تمكنت من أن اكتسب ثقه الفتاه كيما تتحدث معى بحرية، كانت حياتها المنزلية كابوساً لا يحتمل كان والدها بصورة عامه رجلاً حليماً بعض الشيء، ولكنه احياناً ما كان يفقد اعصابه ويؤكد ذاته بطريقة عنيفة، وكان يضرب زوجة ضرباً مبرحاً، بين الحين والآخر، متهما إياها بالخيانة، والاسراف فى إنفاق المال، وإساءة تدبير البيت، وما إلى ذلك وكان يطيع أوامر زوجته فى اغلب الاحيان، ولكن كلما أختلفا، فإن مناقشاتهما كانت بمشادة كلامية أو شجار بالايدي كانت الأم تخرج منه مصابه بكدمات بالغه الألم.

وكانت الأم تنتقم من الأبناء لتأثر لنفسها، وكانت مريضتى واختها الكبرى التى ادخلت المستشفى لتناولها جرعه زائدة من المخدرات، تعاقبان عقاباً بدنياً لارتكابهما أقل وأتفه المخالفات لاوامر الوالد، كانت مريضتى التى تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً تشعر كما لو كانت حيواناً أسيراً فى قفصة وهى حبيسة بداخل بيت تتعرض فيه للعنف المتكرر من جانب الأم والاقل حدوثاً من جانب الأب، كانت تشعر بأنه ما من أحد يهتم بها، وكان استخدامها للعديد من المخدرات (أى نوع انت تستطيع الحصول عليه) بمثابة هروب إلى عالم من الامان والسكينه والسعادة الوهمية.

كان والدا صديقتها يعملان، وكانت مريضتى وعدد قليل من الأولاد والبنات يلتقون بصورة متكررة فى «بدوروم» المنزل فى الصباح للاشتراك فى تعاطي المخدرات وممارسة العلاقات الجنسية بدون أى تمييز.

إن إدمان المخدرات عادة ما يكون عرضاً Symptom لمشكلات انفعالية أعمق، بمعنى أنه الدخان الذى يشع إلى نار قلق عميق الجذور.

إن إحدى الحالات المحزنة للغاية حالة شاب عمرة تسعه عشر عاماً قبض عليه لبيع المخدرات.

وبعد أن تمكن والداه من الإفراج عنه أحضراه إلى عيادتي والدموع تنهمر من عيونهما لأنهما لم يستطيعا أن يصدقا أن هذا يمكن أن يحدث لإبنهما.

كان الوالدان زعيمين بارزين بمجلس المدينة في الضاحية التي كانا يعيشان فيها وكانا عضوين بمجلس الكنيسة المحلية، وكانا يتمتعان بضمير حي، وإحساس بالمسئولية، والذكاء.

ولسوء الحظ، فإنهما لم يوليا ابنهما اهتماماً كافياً، وكانا يعتقدان أن أفكارهما وقيمهما من الممكن أن تحمية من الوقوع في الخطأ والتعرض للمشاكل وعندما اتصل بهما تليفونياً من قسم الشرطة وأخبرهما بأنه قد تم القبض عليه، فإنهما لم يصدقا هذا : وعندما قيل لهما أنه كان يبيع المخدرات، تعرضا لصدمة عميقة وعنيفة للغاية.

فهما لم يكونا على وعى بالمرء بأن ابنهما، الولد، اللطيف، الجذاب، اللمعي كان يقاسى بشدة، ولسنوات طويلة، من مشاعر الدونية والقلق وأنه كان يعاني من الإكتئاب بصورة متكرره.

وكان في طفولته نحيفاً، وغالباً ما كان ملازماً لفراشة بسبب العديد من الامراض النفسية، وكان اقرانه يسخرون منه، وغالباً ما كانوا يتكلمون ضده ويعتدون عليه ولم يكن والده يتفهمه أو يعبا بتفهمه، وغالباً ما كان ينتقد سلوكه «المائع» وكانت أمه من المؤمنين بالنظام والانضباط الصارم وكانت حياتها تسير وفقاً للانجيل بحرفيته وكانت ترفض أن ترى الواقع كان الفتى يشعر بالوحدة، وبأنه يساء فهمه كما كان يشعر بعدم الكفاية، وقررت أمه أن ما يحتاجه هذا الولد الخجول غير الآمن هو الانضباط الصارم، ولذا ارسلته إلى مدرسة داخلية ذات إدارة صارمه تبعد كثيراً عن بيته وما كان له من الاصدقاء القليلين، وهكذا عرضته لانضباط جاد. صارم لم يكن قادراً على احتماله.

وفي هذه المدرسة كون صداقات مع أولاداً آخرين كانوا يرسبون في المواد الدراسية، كما رسب هو نفسه في كل المواد الأكاديمية والتربية الرياضية (البدنية)

كان يخاف مدرسية واقارانه ووجد مهربا وملاذا فى المخدرات بنوعيتها ما يرفع الحالة المعنوية وما يخفضها، واصبح مدمنا بصورة خطيرة.

وقد جاءنى للعلاج بضع شباب آخرين من مدمنى المخدرات وعدد قليل من مدمنى الخمر تمتد أعمارهم من السادسة عشر إلى العشرين، أغلبهم من طلبة الكليات يعانون من افتقاد الامان، والوحدة، والخوف من مواجهه الحياه.

إن الاطفال والمراهقين ليست لديهم القوة الكافية ليواجهوا - بمفردهم صعب سنوات نموهم فهم يحتاجون إلى المساندة والتشجيع الابوى، فالآباء المتفهمون، والودودون، الذين يراعون «حدودهم»، ويخلقون مناخاً نفسياً يساعد على النمو السوى فإذا حدث بالصدفة أن جرب ابنهم أو ابنتهم المخدرات فإنهم يستطيعون أن يوقفوا هذا بتخدير صارم وبأظهار الاهتمام بالصحة البدنية وأنهم ليسوا بحاجة إلى استخدام القوة، فأبنائهم يطيعونهم بدون تهديدات أو عقوبات (أنظر الفصل الثامن : نصائح وتحذيرات للآباء).

إن الآباء يلزم أن يتوصلوا إلى معرفة ما جعل ابنهم أو ابنتهم تنشد الهروب إلى المخدرات ما الذى يورقهم، ما الذى يخافونه، وما هو نوع الخوف الذى يحاولون الهرب منه، فطالما أن الابناء يدركون ويرون آباءهم على أنهم ودودون ولكنهم ليسوا ضعفاء، وطالما أنهم يحظون بالحب والاحترام والثقة من جانب أبنائهم، فإن لديهم فرصة كبيرة مواتية لمنع تعاطى المخدرات، وقد تمكنت إحدى مريضاتى من معالجة موقف مقم بالخطر بنجاح، كانت بنت هذه المريضة البالغة من العمر خمسة عشر عاماً تتصرف بطريقة غريبة وأحست الأم أن ابنتها كانت تجرب المخدرات، فشرحت لابنتها مخاطر الإدمان، كانت الأم حازمة تماماً ولكنها، فى الوقت نفسه، كانت تحاول أن تفهم لماذا احتاجت ابنتها الخجولة الى التعويض عن قلقها بالانضمام إلى جمهرة تستخدم المخدرات ونجحت فى توجيه الفتاه.

إن كل حالات تعاطى المخدرات تتطلب فعلاً مساعده المتخصصين، ولكن الحزم الابوى والثقة التى لا تتزعزع يمكن أن يحولا دون وقوع العديد من المشاكل الكبيرة، فيلزم الا يزيد الآباء من مخاوف وانزعاج ابنائهم بانعدام الثقة،

والصراحة والعقاب، ويجب أيضاً ألا يعطوا أطفالهم الإحساس بأنهم لا يكثرثون بما يعملون، فالتساهل الزائد غالباً ما يدركه الأبناء على أنه تخل عنهم ويؤكد إحساس المراهق بأن ما من أحد يهتم به، وأنه وحيد مع مخاوفه وهمومة Worries وأنه لا فائدة من الإفشاء بأسراره لآبائه .

### تناول مخاوف المراهقين :

ليس من اليسير على الآباء أن يتناولوا مخاوف المراهقة وذلك لسبب رئيسي هو أن الكثير من المراهقين يدركون ابائهم على أنهم ودودون ولكن ضعفاء (أنظر الفصل الأول)، وهذا الافتقاد لإحترام الآباء يقلل من فرص نجاح المساعدة الأبوية.

إن التخفيف من مخاوف المراهقين يتوقف على قدرة الآباء على التعامل بنجاح مع المراهقين، إن الآباء يلزم ألا يتخلوا عن موقع القوة والتقبل حتى يصل أبنائهم إلى النضج أن المراهقين يطلبون نصيحة الآباء الذين يرون أنهم أقوياء وودودون، بمعنى أنهم آباء جديرون بالاحترام ويمكن الاعتماد عليهم.

وبالرغم من أن الآباء يلزم أن يقدموا المساعدة عند الضرورة، فإن مهمتهم الأساسية هي تشجيع الأبناء على الاستقلال والاعتماد على الذات، فيلزم أن يعاملوا المراهقين والمراهقات على أنهم بالغين وليس على أنهم أطفال، كما يلزم أن يشجعوهم ويمتدحوا انجازاتهم، وأن يحثوهم على إبداء رأى مستقل وأن يحترموا هذا الرأى.



## الفصل الثامن

### نصائح وتحذيرات للآباء



## الفصل الثامن

### نصائح وتحذيرات للآباء

إن الآباء لا يتمتعون بقدرة وقوة مطلقة، ولكن إيجابياتهم وأفعالهم يمكن أن تؤثر على مخاوف أطفالهم بصورة مواتية أو ضارة، وكما شرحنا من قبل في الفصلين الأول والثاني، فإن الطفل يستمد أمنه في المقام الأول وبصورة أساسية من الحب والحماية الأبوية. وإذا يكبر في السن، ويصبح أقوى، وأكثر اعتماداً على الذات، فإن إحساسه بالأمان يصبح أكثر ارتباطاً بقوته هو.

وبناقش الطفل دور الآباء، ويبدأ هذا الطفل مما يجب ألا يفعله الآباء وينتهي بنصيحة فيما يتعلق بما يمكنهم وما يجب عليهم أن يفعلوه.

### تخويف الطفل:

إن تخويف الطفل مماثل تماماً سكب الزيت على النار، وبمقدور الآباء أن يضعوا حدوداً لسلوك الطفل بدون أن يتسببوا في تفاقم مخاوفه وزيادة إحساسه بعدم الأمان.

وإذا كان من اللازم تحذير الطفل من انتهاك القواعد السلوكية للآباء وتبصيرة بعواقب أفعاله، فإن التحذير يجب أن يكون مختصراً، ومحددًا، وعيانياً (لملموساً). فالتحذير يمثل تهديداً، والتهديد يمكن أن يفيد إذا ما ساعد على منع سلوك غير ملائم وضد إجتماعي، ويلزم تنفيذ التهديدات وإلا فإنها تصبح عديمة الفائدة، بل وضارة، فالتهديد الذي لا يتم تنفيذه يعلم الطفل عدم احترام آباءه ويتسبب في اضطراب نموه السوي. وطبيعته التهديد ذات أهمية هي الأخرى. فالتهديدات من قبيل:، لن نسمح لك بمشاهدة التلفزيون حتى تنتهي من عمل واجباتك المدرسية، ليست لها سوى فائدة محدودة، ولكن تهديد الطفل بتركة بمفرده يمكن أن يخلق في حالة هلع وفزع غير صحيحة.

إن الطفل يستطيع التكيف مع آباء عادلين وحازمين. فإذا أحبهما واحترمهما فلن تكون هناك حاجة إلى العقاب، أما التهديدات غير المحددة والمعممة أكثر من

اللازم Too Generalized فإنها تؤثر بطريقة ضارة على إحساس الطفل بالامان وتشير لمزيد من المخاوف دون أى ضرر، لهذا، فالابناء يأخذون الاتصال الأبوى بينهم بطريقة حرفية، وهم ليسوا فى موقف يمكنهم من معرفة ما إذا كانت رقبتهم ستظل سليمة وقطعه واحدة بعد أن تهددهم الأم بقولها : «سوف أقطم رقبتك» .

ويتسبب بعض الآباء فى تفاقم خوف الطفل . فقد قيل لطفل عمرة خمس سنوات كان يخاف الظلام أنه إذا رفض أكل كل ما فى سلطانية ممتلئة بطحين الشوفان، فإنه سيحبس فى غرفة مظلمة ومعه «العفاريت التى تعيش هناك وتختبئ تحت الأثاث» .

إن إكراه طفل مصاب بفوبيا الأماكن المفتوحة على الخروج من البيت، أو دفع طفل يخاف الكلاب ليواجه كلباً ضخماً يزمجر هو أمر يعجل بنوبة قلق أو ما هو أسوأ.

وفى كتاب علم نفس الطفل Child Psychology صفحة ٢٣٢ يروى الدكتور أ . ت جيرسيلد A. T. Jersild قصة رواها ولد فى السادسة من عمرة .

كانت أمه قد أخبرته أنه بسبب شقاوته (كان قد تشاجر مع أخته) سيأتى عليه وقت لن يتمكن فيه من تحريك اليد التى ضربت أخته، ثم وصفت الأم ما حدث لطفل جار لهم، قالت الام أن الطفل مات وأنه وضع فى كفن، ولكن يده بقيت خارج الكفن ولم يتمكن إنسان من وضعها داخله، ولم يتمكن أى شخص من أغلاق غطاء الكفن إلى أن ضرب قسيس هذه اليد ثم دسها بسرعة فى الكفن .

وأستطردت الأم قائلة وأثناء كل ذلك، كان الجميع يتحدثون عن هذا الطفل ويضحكون ويضحكون وهذا من الممكن أن يحدث لك أيضاً.

التعبير عن المخاوف :

يقف العديد من الآباء حجر عثرة دون تعبير الاطفال عن مخاوفهم ويبدو أنهم يعتقدون أن الانفعالات التى يتم قمعها تختفى من الوجود، ولا يستجيبون ما يفعله الطفل بل أنهم يسخرون من الطفل أو الطفلة الذى تخبرهم بأنها خائفة، وغالباً ما

يرد والد بغضب على طفل مرتعب ويقول شيئاً من قبيل : «الأولاد الآخرون لا يخافون الحشرات. أنت فقط الذى تخافها يا بنوته!» أو «البنات اللآتى فى نفس عمرك قد تخطين مخاوفهن السخيفة منذ وقت طويل!» أو «عندما كنت فى مثل سنك لم أكن أخاف من أن أترك وحدى!».

وغنى عن الذكر أن مثل هذا الاتجاه لا يساعد الطفل وقد يؤدى إلى تفاقم مخاوفه، فالطفل لا يتخلص من خوفاً الأصلية ويجد عبثاً إضافياً قد زاد - حيث أنه الآن يخشى رفض الأبوين له.

### التسامح غير الضرورى :

أن الآباء المفرطين فى التسامح لا يعلمون أطفالهم كيف يكونون واعين بالعواقب الواقعية لسلوكهم، ولأنهم يرفضون وضع حدود لسلوك أطفالهم، فإنهم لا يعطونهم الفرصة لتنمية ضبط نفسى كاف، إن الأطفال لا يتمتعون بإدراك كاف للواقع، وأحياناً ما لا يخافون الأشياء التى يجب أن يخافونها، ويخافون أشياء غير خطيرة، إن الإرشاد والتوجيه الأبوى يعد شرطاً أساسياً بصورة مطلقة للنمو السوى للطفل.

وفضلاً عن ذلك، فإن الآباء الذين يفرطون فى التساهل يعرقلون إحساس الطفل بالأمان، فمن الناحية السوية، يدرك الطفل والدية على أنهما قويان وودودان - بمعنى يمتلكان القوة اللازمة لحمايته وأنهما مصران على إستخدامها دفاعاً عنه، فالطفل يتطلع باحترام لوالديه، ويثق فيهما، ويحاول أن يتبعهما، ولكن الآباء المترددين والمفرطين فى التسامح لا يبعثان على الثقة فالطفل يشعر أن رضوخهما المستمر لمطالبه يثبت ضعفهما.

### عدم الاتساق Inconsistency :

إن للطفل قدرة طيبة بدرجة معقولة للتكيف مع آباء محافظين أو تقدميين، متدينين أو ملحدين، منظمين أو غير منظمين بعض الشيء، ولكنه يجد أنه من الصعب أن يتكيف مع مطالب متغيرة وغير متوقعة، فالآباء غير الثابتين على مبدأ

يفرضون على الطفل أن يعيش في خوف دائم من عدم الأستحسان والعقاب ويلوم نفسه على عدم قدرته على تلبية مطالبهم المتناقضة مع بعضها البعض.

### الاتجاهات المغالية في المطالب :

أحياناً ما يتوقع الآباء المحبون للخير، أكثر من اللازم من طفلهم وبذا يخلقون قلقاً بدون رغبة منهم أو دراية، إن كل طفل يريد أن يرضى والديه وأن يعيش وفقاً لتوقعاتهم، ولكن الآباء الذين يطلبون أكثر من اللازم في وقت أقصر من اللازم يكرهون الطفل على أن يشحذ إمكاناته فوق طاقته وأن يعيش في خوف دائم من أن «يخذل» والديه.

إن مطالبة الطفل بتحقيق أهداف فوق مستوى قدراته ويستحيل تحقيقها هو الطريق الملكى للقلق والإحباط، ولذا نجد أن الطفل الذى يشغل كاهلة بالمطالب العسيرة التحقيق « ينزعج بصورة مستمرة، كما أنه يميل أيضاً إلى التقليل من قيمة إنجازاته، حيث أنه مهما أجاد فى شئ ما اليوم، فإنه يخشى الا يجيد غداً فيؤذى مشاعر والديه.

لا توجد طريقة مثالية لتربية الطفل تصدق على زمان ومكان، فالطفل يمكن تنشئته على يد آباء نابهين أو متوسطين نشطين وديناميين أو خاملين وسلبيين طالما أنهم يراعون الطفل ولا يشركونه فى مشكلاتهم .

ليس هناك والد يطعم طفلاً صغيراً أى طعام صلب قبل أن يكون الطفل مستعداً له، أو يعطيه قطعة من التفاح قبل أن يستطيع أن يقضم، ويمضغ، ويهضم وتنطبق نفس القاعدة على الغذاء النفسى فيجب عدم تعريض أى طفل لانفعالات لا يستطيع فهمها أو استيعابها .

وما من حياة بشرية تخلو من الصعاب، والتحديات، والتهديدات، والاحباط، ولذا فليس هناك والد يستطيع أن يكون ملاكاً مبتسماً وبشوشاً على الدوام أن معظم الاطفال اشداء تماماً ويستطيعون التكيف مع الحالات المزاجية لآبائهم، ولكن يجب الا يكرهوا على أن يصبحوا شركاء أو كهنة اعتراف أو حماة لوالديهم.

أن للوالدين الحق والالتزام بفرض قواعدهم السلوكية على أطفالهم، ولكن ليس لهم الحق أو العذر في فرض همومهم، ومخاوفهم وصنوف قلقهم عليهم إن الأطفال لا يستطيعون حل مشكلات الوالدين - فهم لا يستطيعون أن يجدوا عملاً لأب عاطل، ولا يستطيعون أن يمنعوا مصلحة الضرائب من جمع ضريبة الدخل، ولا يستطيعون أن يصلحوا غسالة كهربائية مكسورة، ولا يستطيعون أن يمنعوا جدة لهم من الوقوع فريسة للمرض، ولا يستطيعون أن يجعلون آباءهم يحبون بعضهم بعضاً، ويلزم أن نسمح لهم بأن يعيشوا حياتهم، أن يواجهوا مشكلات تتفق ومستوى أعمارهم، وأن ينمو ويتطوروا وفقاً ليقاعهم البيولوجي الخاص بهم.

### لا تتعجلوا :

لا ينمو كل طفل بنفس السرعة، كما أن النمو المبكر ليس بالضرورة علامة على التفوق، تماماً كما أن النمو البطيء ليس مؤشراً على التخلف العقلي، وعلى سبيل المثال، فإن الكثير من الأطفال في سن الحبو يستمدون قدراً هائلاً من اللذة من مص الاصابع الذي يستمر ويلازمهم لفترة طويلة، وعادة ما تتلاشى هذه الرغبة تدريجياً ثم تختفى تماماً ويبدو أن بعض الآباء يعتقدون أنهم يستطيعون تنظيم Regulate الايقاع التطوري لطفلهم وينزعجون اذا لم يتسق مع المتوسطات الإحصائية.

جاءني للعلاج، ذات مرة، رجل أعمال ناجح يبلغ من العمر خمسين عاماً كان يمص إبهامه كلما شعر بالضيق وكان حصار مص الإبهام Obsession هذا يرجع إلى سنوات عمرة الباكرة عندما قررت أمه أنه كان متخلفاً عن الجداول الإحصائية للنمو وأنه قد يصبح ناقصاً من حيث النمو العقلي، والحيلولة بينه وبين مص الاصابع، كانت تربط يديه وتعلم هو الا يفعل ذلك في وجودها ومع ذلك، فكلما كان متعباً، أو ناعساً، فإنه كان يردد الى مص أصابعه، مما كان يولد قلقاً عميقاً لديه.

### عدم الاستحسان :

ليس من الخطأ أن يضيق المرء ذرعاً بطفل عندما يسىء السلوك والآباء الذين يعبرون عن عدم استحسانهم أو غضبهم من سلوك الطفل يساعدونه على تنمية مخاوف سوية، فهم يعلمون العلاقة العلية Cause & Effect relationship بين أفعال الانسان ونتائجها ومن الضروري، فى بعض الأحيان إلا نستحسن سلوكاً معيناً للطفل، ولكن الآباء يجب الا يستهجنوا الطفل ذاته إطلاقاً فيلزم أن يوضحوا للطفل «حدوده»، ولكن يلزم فى نفس الوقت أن يظهروا له حبهم وحنانهم بمعنى أنه يلزم أن يكونوا اقوياء ودودين.

### الاستياء من الطفل :

يضيق كل الآباء ذرعاً بأطفالهم، بين حين وآخر وذلك لان الاطفال يحدون من حرية المرء وعلاوة على ذلك، فأن سلوكهم يمكن أن يثير الضيق، وليس بصورة غير متكررة وبطيح بصواب أكثر الآباء صبراً.

إن اعتراف المرء لنفسه بأنه غاضب عادة ما يخفف من حدة الغضب، وبطبيعته الحال، فإن الآباء الناضجين لا يطلقوا العنان لغضبهم بلا تمييز فحبهم وتفهمهم لطفلهم يمكنهم من الاستجابة بطريقة عقلانية حتى فى المواقف الصعبة .

وهناك فارق كبير بين التحكم فى الأفعال والتحكم فى الانفعالات، فالتحكم فى الأفعال يعد علامة على النضج، بينما يؤدى التحكم فى الانفعالات أو إنكارها إلى التوتر الداخلى، والآباء الذين، بين الحين والآخر، يضيقون ذرعاً بطفلهم، من المحتمل أن تتولد لديهم صراعات داخلية، فبعضهم يشعر بالذنب بسبب استيائهم من السلوك السيئ لطفلهم، ثم يفرطون فى حماية الطفل ليخففوا احساسهم بالذنب.

### لماذا يفرط الآباء فى حماية طفلهم :

ترتبط الصحة النفسية للاطفال ارتباطاً وثيقاً بإحساسهم بالامان، بمعنى أن يتلقوا وينعموا بالحب والحماية، وبالتأكيد، فإن الكراهية والرفض Rejection أسوأ

من الحماية الزائدة، ولكن أى نقيض من هذين النقيضين لا يعود على الطفل بأى نفع.

فالحماية الزائدة، أساساً، ليست دليلاً على الحب الابوى، فالآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة قد يؤكدون أنهم يحبون الطفل حبا جما، بل أنهم قد يعتقدون أن أفعالهم التى تهدف الحماية الزائدة للطفل والمشوبة بالقلق يحركها حبهم له ولكن هذا نادراً ما يكون صحيحاً، إن كان صحيحاً على الإطلاق.

فالرسالة التى يفهمها الطفل الذى يتلقى الحماية الزائدة بسيطة جداً : « أن أمك أو أباك لا يثقان فيك، أنهما لا يعتقدان أنك تستطيع أن تنجز أى شئ بمفردك أنهما يعتقدان أنك عاجز الحيلة، غير بارع، ولست غير نابة» ولنفرض أن طفلاً صغيراً يريد أن يتسلق كرسيّاً، فالاب الحكيم هو الذى يراقبه ويشجع جهوده، فالنجاح يبنى الثقة فى النفس، وهكذا يجد الطفل الشجاعة على مغالبة الصعاب، فالوالد موجود فقط ليقدم المساعدة اذا كانت ضرورية للغاية، إذا ما فشل الطفل فإن الوالد يشجعه للقيام بالمزيد من الجهود، فيشعر الطفل أن آباءه أو أمه لديهما ايمان به وسوف يقدموا المساعدة اذا تطلب الأمر ذلك.

إن حب الطفل يعنى مساعدته كيما ينمو ويصبح راشداً واثقاً بنفسه وناضجاً والآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة يحولون دون هذا النمو، وهكذا يعودون بالطفل الى مرحلة ابكر كان فيها أكثر عجزاً .

إن الحماية الأبوية الزائدة تقلل من شأن الطفل وتخط من ثقته بنفسه، وبالتالي تزيد من خوفه، وقد تنشأ لدى الطفل الذى يتلقى حماية زائدة مشاعر بالدونية وعدم الكفاية فيصبح شديد التعلق والاعتماد على والديه.

**دور الآباء :**

يعانى الكثير من الاطفال من ميلين متضارعين، فمن الناحية الأولى، فإنهم يرغبون فى أن ينموا وأن يفعلوا ما يفعله الراشدون، ولكنهم - من الناحية الاخرى - يرغبون فى أن يظلوا أطفالاً عاجزين يمكنهم الاعتماد على المساعدة

الخارجية، ويرغب الاطفال القلقون Anxious فى أن يظلوا أطفالاً لأنهم لا يشقون فى أنفسهم ويخشون مسئولية الرشد.

وبصفة جوهرية، فإنه يلزم مساعده الطفل كيما يتخطى الطفولة ويصبح شخصاً ناضجاً أن الناضجين يستطيعون تقييم الاخطار المحتملة وإمكاناتهم بطريقة واقعية، ويستطيعون التصرف وفقاً لهذا التقييم، فهم لا يختبئون من أخطار وهمية متخيله، ولا يميلون الى الفرع الهستيرى، وإنما يتحلون بالشجاعة بدرجة معقولة، ويتقبلون التحدى ولا يقومون الا بمخاطرات محسوبة وهم لا ينساقون فى تيار التفكير فى الأمان Wishful Thinking الذى يصور لهم إن شخصاً ما سوف ينقذهم، كما أنهم لا ينكصون إلى الاحساس بالأسى على أنفسهم .

وليس الراشدون الناضجون بحمقاء بدون أى مخاوف، أيضاً فهم لا يقللون من حجم الصعاب ولا يبالغون فى تقييم قوتهم، وهم يعانون المخاوف السوية الواقعية ويتصرفون حيالها بطريقة تكيفية تهدف إلى الحفاظ على الذات، وبمقدور الراشدين الناضجين أن يقفوا مستقلين بذاتهم ولكنهم يكونون علاقات مع غيرهم من الناس ليزيدوا احساسهم بالامن والقوة وليسهموا بتقديم نفس المكاسب لحلفائهم .

إن الآباء يستطيعون أن يساعدوا طفلهم على التغلب على مخاوفه، وتخوفاته المرضية (فوبيات) Phobias بشرط أن يكونوا على وعى بمخاوفه وأن يظهروا بصورة تعكس القوة والود، وينطوى مفهوم القوة هنا على القدرة على مساندة ومساعدة الغير، والحسم، والثقة بالنفس، فالقوة بصفه عامه يمكن أن تستخدم للمساعدة أو للإيذاء، ويلزم أن يبدى الآباء إتجاهاً ودياً يشف عن الرعاية فى أقوالهم وأفعالهم على حد سواء.

ومن الأهمية بمكان أن نتوصل الى معرفة ما يستطيع ان يفعله الطفل بنفسه وكيف يستطيع أن ينمى القدرة على مجابهه الضغوط النفسية Stress والتهديدات والسيطرة على المواقف إن الهدف من الرعاية والتربية الابوية هو إن نجعل هذه الرعاية والتربية شيئاً يمكن الاستغناء عنه، وإن نساعد الطفل إن يكون طفلاً، وإن يصبح راشداً حسن التكيف.

## تقديم القدوة :

إن الخوف والشجاعة معديان نفسياً فكلّ الانفعاليين يمكن انتقالها لفظياً وبطريقة غير لفظية، فالمحاربون البدائيون كانوا يدقون الطبول ويغنون أو يعزفون الحانا بطولية ليشجعوا رفاقهم، فالاحاديث الحماسية، والاغاني الوطنية العسكرية تسهم إلى درجة كبيرة في اذكاء نار الشجاعة القتالية.

وفي الوقت نفسه فإن الضوضاء المخيفة والاشاعات المثيرة للفرع تخفض منسوب الشجاعة . ويرتبط الخوف ارتباطاً وثيقاً بالتقدير المنخفض لقوة المرء نفسه وقوة حلفائه (أنظر الفصل الاول) فالفرع ينتشر بسرعة إنتشار النار في الغابة، والخوف الذي يسرى في وحدة قتال صغيرة قد يسبب فرع جماعي ويجلب هزيمة ساحقة تلحق بجيش كبير .

إن الطفل الذي يخاف الظلام سوف يلقي تشجيعاً كبيراً من الوالد الذي يأخذ يده برفق ويتجول في أرجاء حجرة مظلمه، أما الطفل الذي يخاف الماء، فإنه يلزم عدم الدفع به وسط أمواج المحيط العالية، وإنما يمكن استدراجة برفق وبالتدريج إلى حمام سباحة، فرؤية والديه وهما يخوضان في المياه الضحلة نسبياً قد يخفض من حدة مخاوفة الى درجة كبيرة.

## التعبير عن الخوف :

يمكن القول بأنه من الافضل للطفل - كقاعده عامه - إن يعبر عن مخاوفة وصنوف قلقة بصراحة وأنفتاح بدلاً من أن يخفيها، فالاطفال الذين يتعرضون للاحراج، والخزي، والسخرية بما يضطرونهم الى إنكار مخاوفهم يحرمون من أفضل طريقة لمجابهة هذه المخاوف بنجاح .

إن افضل طريقة لتناول خوف وهمي هي استخدام اختبار للواقع Reality Test ينفذ بلباقة . فالطفل الذي يخاف الظلام في حجرة نومه هو يجب إن نساعدته على إن يتفقد الحجرة في الضوء الكامل والطفل الذي يخاف المرايا، والمكانس الكهربائية وأشياء أخرى يجب أن يرية راشد ودود أن كل هذه الاشياء عديمة الضرر أو الأذى

ويلزم أن نجابه المخاوف الواقعية بطريقة عقلانية، فإذا كان طفل ما يخاف عبور الشارع، فإنه يجب أن نساعد ونوجهه للاهتمام التام بإشارات المرور وإن نعلمه إن يعبر الشارع عند ظهور الضوء الأخضر فقط.

ومن الأفضل كثيراً أن يتذكر الطفل ما أخافه وأن يتلقى الطمأنينة والتشجيع حتى يتمكن من مجابهته، «فالنسيان» لا يؤدي إلى التغلب على خوف ما، وذلك لأن تحت الخوف - في أغلب الحالات - يبقى في ما قبل الشعور Sub Conscious ثم يعود بصورة أكثر رعباً في الأحلام أو المخاوف المزاحة التي تسمى بالفوبيات .

### التشجيع :

تختفى مخاوف بعض الأطفال تدريجياً من تلقاء نفسها، وقد كشفت دراسة لأطفال في سن ما قبل المدرسة مصابين بفوبيا عن أنهم تحسّنوا بدرجة كبيرة بعد خمسة سنوات، وأن الفوبيا كانت قد اختفت تماماً من بعضهم .

وحيث إن الخوف مرتبط بتقدير المرء لقوته بالقياس إلى قوة الشخص أو الحيوان أو الموقف الذي يتهده، فإنه كلما قلل المرء من شأن قوته، كلما كان أكثر عرضاً للخوف، وإذا ينمو الطفل ويكبر ويزداد قوة، فإن السبب الذي يدعو للخوف ينتفى وهكذا فإن الخوف من الظلام - على سبيل المثال - يتلاشى مع الوقت.

ومع ذلك، فإن أفعال الناس لا يحددها الموقف الموضوعي وإنما الطريقة التي يدركونه بها، فقد يخاف طفل كبير الجسم وقوى من الكلاب الصغيرة إذا كان يؤمن بقوة الجرف وعجزة هو أن التمتع بالقوة رمز هام، ولكن ما لم يكن المرء على وعى بقوته، فإنه قد لا يتمكن من استخدامها، وبعبارة أخرى، فإن الآباء والمدرسين يلزم أن يشجعوا الطفل وإن يجعلوه على وعى بقدرته على مجابهة مخاطر معينه، فالأسد الجبان في قصة «ساحر أوز The Wizard of Oz» كان قوياً بالتأكيد، ولكنه هون من تقدير قوته بصورة بالغه وأفرط في تقدير قوة التهديدات المستهدفة .

ويذهب بعض علماء النفس الى أن الخوف من الممكن أن يحرك الحافز، على الأقل فى المواقف المدرسية، فالطفل الذى يخاف الحصول على درجات رديئة أو عقاب آخر سوف يحاول أكثر جداً، حسب ما يؤمنون به، وبدون شك فإن هذا الحافز يؤتى ثمارة مع بعض الاطفال ولكن بعض الاطفال، بكل تأكيد، ليس بالنسبة لكل الاطفال، فالاطفال الخجولون المنطرون الذين نهدهم بالعقاب ويتوقعون الهزيمة قد تثبط عزائمهم أكثر من ذى قبل ويفقدون ما كان لديهم من إيمان بأنفسهم، أى أن هذا قد يجعلهم يأسوا من المحاولة كلية .

إن التشجيع يعد وسيلة أفضل بكثير من تثبيط العزيمة من أجل معالجة مخاوف الطفل، وكذلك فإن المكافآت تعد حافزاً أقوى من العقاب.

**المغالاة :**

بالرغم من إن الاطفال يحتاجون إلى التشجيع، فإن الجرعة الزائدة عن اللازم منه قد تتسبب فى ضرر أكثر مما تعود بالنفع، فالاصرار بقوة على أن يقوم ولد صغير مرتعب أو طفلة صغيرة مرتعبة بالمسح على جسم كلب ألماني ضخيم يمثل تهديداً لها - ليس مما ينصح به، ولا يرغب فى الافتخار أمام الاصدقاء بمثل هذا الطفل البطل سوى آباء غير ناضجين، فإذا نبج الكلب، بل اسوأ من هذا، إذا حاول عض الطفل، فإن البطل الصغير قد يفزع وينفجر فى البكاء وتنشأ لديه فوبيا كلاب شديدة.

ويقوم الاتجاه الصحيح على تقييم واقعى للاشياء التى يكون الطفل مستعداً نفسياً للقيام بها .

إن الاطفال يلزم أن نوجههم إلى مجابهة مواقف خطيرة بطريقة ايجابية، وليست سلبية، فالسلبية تعمق احساس المرء بالضعف والعجز، ومن ثم تزيد مخاوفه. إن السلوك الايجابى العدوانى يزيد من إيمان المرء بقوته وقدراته، ويجب إن نعلم الاطفال إن يسيطروا على المخاطر وإلا يتراجعوا أمامها.

## مخاطر كبرى :

ليس هناك عيب فى الاعتراف بالمخاوف الواقعية، فالآباء الذين يخفون مخاوفهم فى وقت الحرب أو الكوارث الأخرى، من المحتمل أن ينقلوا ويوصلوا خوفهم بطريقة غير لفظية أو أن يجعلوا أطفالهم يشعرون بالوحدة، ويزيد الخوف الذى ينتقل بطريقة غير لفظية من خوف الطفل، فالله وحدة هو الذى يعلم مدى بشاعه الامور اذا كان الآباء انفسهم خائفون من الاعتراف بأنهم خائفون ومن ناحية أخرى، فإن الخوف الذى يتم تقنيته بنجاح قد يعطى الطفل الاحساس غير المريح بأنه هو الجبان الوحيد والمعرض للخرية.

إن الاعتراف الواقعى بالخوف من جانب الآباء يفسح المجال أمام مجابهه المخاطر بطريقة عقلانية ويخلق فى الطفل إحساساً بالانتماء وفى أوقات الحروب، والفيضانات، والزلازل، وما شابه ذلك من الكوارث، يجب إن نجعل الاطفال على وعى بالمخاوف الابوية وإن نسمح لهم بالاشتراك فى أى شئ يلزم القيام به.

## بناء اعتماد الطفل على ذاته :

يلعب وعى الطفل بقوته المتزايدة تدريجياً دوراً هاماً فى الطريقة التى يتعلم بها التغلب على مخاوفه، فبالأمس فقط كان لا يزيد طولة عن متر، أما اليوم، يا أمى، أنظري كم أنا كبيراً ويقوم الاطفال بعملية قياس ومقارنه بصورة مستمرة وهم يتسائلون : من أقوى : الأسد أم النمر ؟ الفيل أم الخرتيت ؟ أو من أكثر وسامه، أو أجمل، أو أغنى ؟ أو ما شابه ذلك .

ويفتخر الأطفال بقوتهم ورشاقتهم الحركية المتزايدة، ويقدر ما يزيد أيمانهم بقوتهم، بقدر ما يسهل عليهم التغلب على مخاوفهم .

خلاصة ما سبق :

التحذيرات :

- ١- لا تتجاهلوا مخاوف الطفل ، أى لا تصرفوا النظر عنها.
- ٢- لا تفرطوا فى حماية الطفل ، أى تجنبوا أن تجعلوه يحس بالعجز وبالاغتماد التام عليكم ، لا تشفقوا عليه.
- ٣- لا تنبذوا الطفل ، لا تهددوه بالتخلّى عنه ، ولا تجعلوه يحس بالوحدة.
- ٤- لا تسخروا من الطفل الخائف ، ولا تعاتبوه على كونه خائف.
- ٥- لا تكرهوا الطفل على مواجهة موقف يخافه.
- ٦- لا تشركوا أطفالكم فى مخاوفكم أنتم.

النصائح :

- ١- ابنوا إيمان الطفل بنفسه وقدراته.
- ٢- امتدحوا إنجازاته مهما كانت بسيطة (ولكن دون مبالغة) .
- ٣- اجعلوا الطفل يشعر بأنكم سوف تحبونه وتحملونه دائماً كلما لزم الأمر.
- ٤- استمعوا بصبر إلى الطفل وابدؤا التفهم لمخاوفه ، وحاولوا إن تشرحوا له أنه ليس هناك ما يخيف .
- ٥- قدموا قدوة حسنة بأن تجابهوا أنتم المخاطر بطريقة عقلانية.
- ٦- اعطوا الطفل الفرصة للتغلب على مخاوفه بطريقة ايجابية.



الجزء الثانى  
مخاوف الأطفال  
بالترتيب الابجدى



القسم رقم	
١	فوبيا الأماكن الفسيحة.
٢	القلق.
٣	خوف الطفل من تركه بمفرده.
٤	الخوف من العدوان.
٥	خوف الطفل من عدوانيته هو.
٦	الخوف من الحيوانات.
٧	الخوف من الإبادة.
٨	الخوف من حوض الاستحمام.
٩	الخوف من تبلييل الفراش.
١٠	خوف الطفل من أن يكون متبنى.
١١	الخوف من التغيير.
١٢	الخوف من الخصاء.
١٣	الخوف من المقعدين.
١٤	الخوف من النقد.
١٥	الخوف من الظلام.
١٦	الخوف من الموت.
١٧	الخوف من الاستهجان والنبذ.
١٨	الخوف من الطلاق.
١٩	الخوف من الفشل.
٢٠	الخوف من قصص الجنيات.
٢١	الخوف من الطعام.
٢٢	الخوف من الأخطار.
٢٣	الخوف والذنب.
٢٤	الخوف من الجنسية المثلية.
٢٥	الخوف من العلاج بالمستشفى.
٢٦	الخوف من الأصابة.
٢٧	الخوف من الحشرات.

القسم رقم	
٢٨	الخوف من عدم وجود طعام.
٢٩	خوف الطفل من أن يكون بمفرده.
٣٠	الخوف من فقدان التوازن.
٣١	الخوف من فقدان الحب.
٣٢	الخوف من الضوضاء.
٣٣	الخوف من الآباء.
٣٤	الخوف من المحركات الكهربائية.
٣٥	الخوف من العقاب.
٣٦	الخوف من السخريّة.
٣٧	الخوف من الانفصال.
٣٨	الخوف من الجنس.
٣٩	الخوف من إظهار الخوف.
٤٠	الخوف من النوم.
٤١	الخوف من الثعابين.
٤٢	الخوف من الغرباء.
٤٣	الخوف من مترو الأنفاق.
٤٤	الخوف من السباحة.
٤٥	الخوف من الاختبارات والامتحانات.
٤٦	الخوف من غير المألوف والغريب.
٤٧	الخوف من المكاس الكهربائية.
٤٨	المخاوف الوهمية.
٤٩	إنعدام الخوف.
٥٠	الكوابيس والفرع الليلي.
٥١	الفوبيات.
٥٢	فوبيا المدرسة.
٥٣	المخاوف التي يثيرها التلفزيون.

## القسم رقم ١ : فوبيا الأماكن المفتوحة:

تعتبر هذه الفوبيا مزيجاً بين خوفين محددين أولاًها خوف المرء من أن يكون بمفرده وخوفة من أن يترك المألوف والذي نفترض أنه البيئة المنزلية الآمنة. ويبدو أن الخوف من ترك البيت هو العامل الأكبر في فوبيا الأماكن المفتوحة، ومع ذلك، فإن العديد من الأطفال المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة يقل خوفهم من الخروج من البيت عندما يصاحبهم شخص ودود.

ولا تعد فوبيا الأماكن المفتوحة ظاهرة شائعة الحدوث في الأطفال، وعادة ما تبدأ في سن الإلتحاق بالمدرسة أو في المراهقة وغالباً ما يعجل مرض شديد يصيب الطفل نفسة، أو مرض أو وفاة فرد من أفراد العائلة، نقول غالباً ما يجعل أحد هذه الأسباب بحدوث الفوبيا، ولكن أسبابها الحقيقية تكمن في المشاعر والرغبات اللاشعورية للطفل.

وغالباً ما تكون فوبيا الأماكن المفتوحة إزاحة Displacement لمشاعر العدائية تجاه الوالدين أو خوفاً من الحفيزات العدائية للمرء نفسة. وكم كتب العلماء النفسيون، والأطباء النفسيون، والمحللون النفسيون عن الطفل الذي يكره والديه، وغالباً ما تصب الكراهية على الأم، ويلزم الطفل البيت ليحميها حفزاته العدائية.

وأحياناً ما تنشأ لدى المراهقين الخجولين والمنطوين كراهية للبنات، ويررون هذا بأن البنات يرفضونهم، في حين أنهم يهزمون أنفسهم بسبب طرق غير بارعة للتودد إليهن أو بسبب خوف يشل كيانهن ويحول بينهم وبين الإقتراب من البنات، فإذا تحاصرهم الحفيزات الجنسية أو العدوانية اللاشعورية. فأنهم يخشون احتمال فقدان سيطرتهم على أنفسهم، وأنهم سوف يعتدون على المرأة التي يخافونها، ويكرهونها، ويرغبونها، كل هذا في آن واحد.

إن الأطفال يميلون إلى تأويل ما يقوله الآباء بطريقة حرفية، فالحنه العارضة التي يتعرض لها والد ما قد يدركها طفلة على أنها خراب محقق لا محالة واقع، فعندما تقول أم لزوجها الممسك: «أننى أفضل أن أقتل نفسى على أن أذهب إلى ذوى الرفعه والمكانه مرتدية نفس الفستان الذى رأونى فيه المرة السابقة»، فإن الطفل قد ينزعج إزاء رغبه أمه فى الانتحار، وقد يرعب فى البقاء بالبيت ليمنع هذه الكارثة.

إن الآباء الذين ينقلون إلى الطفل بدون قصد (وفى أغلب الأحيان بطريقة غير لفظية) الفكرة التي مؤداها أنهم يشعرون بالوحدة لوجود الطفل الفعلى بالبيت ليهدئ من مخاوفهم وضروب قلقهم، نقول أن مثل هؤلاء الآباء قد يتسببون أيضاً في حدوث فوبيا الأماكن المفتوحة، وأحياناً ما تتشبث أرملة بأبنها أو أبنيتها وهما في سن التلمذة أو فتره المراهقة، عندئذ يرفض الطفل الخروج من البيت لأنه ينزعج ازاء أمه المسكينه، الوحيدة و... أو يشعر بالذنب عندما يخرج ويتركها بمفردها، وقد ينشأ لدى الطفل خوف دائم من الخروج من البيت ويعتقد أنه - ببساطة - خائف من أن يكون في أماكن مفتوحة، دون أن يكون على وعى بمشاعره الحقيقية، وفى أغلب الأحوال يكون خوفاً تعبيراً مزاحاً Displaced لقلب الأدوار Role Reversal بمعنى أنه ينزعج على والدته بدلاً من إنزعاج والدته عليه، وقد جاءتنى للعلاج فتاه مراهقة نشأت لديها فوبيا شديدة من الأماكن المفتوحة عقب وفاه أمها، كان الأب رجلاً يعانى من الوحدة والإكتئاب، وكانت الفتاه تخشى أن تتركه بمفرده، وغالباً ما لا يتحدث الأطفال المصابون بفوبيا الأماكن المفتوحة عن خوفهم من ترك البيت، وإنما يتحدثون عن رغبتهم فى البقاء مع الأم، أما عن فوبيا المدرسة، فإن الطفل المصاب بفوبيا الأماكن المفتوحة ينزعج على أمه، وأحياناً على أبيه، ويؤدى المرض أو حدوث خلافات فى الأسرة إلى تفاقم إنزعاجه، وهكذا تكون فوبيا الأماكن المفتوحة خوفاً مزاحاً يحل محل الخوف من أن شيئاً فظيماً سوف يحدث بالبيت فى غيابة.

وتشبه الأعراض المرتبطة بفوبيا الأماكن المفتوحة إلى حد كبير تلك الأعراض المرتبطة بفوبيا المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢)، فالاطفال المصابون بفوبيا الأماكن المفتوحة عادةً أما يكونوا منطوين، وإنسحابين، ومكتئبين للغاية، ويعانون من العديد من الاعراض النفس - بدنية المختلفة من قبيل الصداع، والإحساس بالغثيان، وفقدان الشهية، واضطرابات النوم.

وفى العديد من الحالات، تتطلب فوبيا الأماكن المفتوحة مساعده المعالجين النفسين، ولكن غالباً ما يساعد تغير جذرى فى اتجاه الأبوين على تحقيق شفاء إعجازى، فالصغير الذى يخاف أن يترك أمه بمفردها قد يفقد خوفاً من الأماكن المفتوحة عندما تبدأ أمه فى التصرف بطريقة تنم عن توكيد الذات.

## القسم رقم ٢ : القلق :

ليس من اليسير أن نفرق بين الخوف والقلق، ولكن غالباً ما تشف المخاوف غير الواقعية عن صراع داخلي أكثر مما تعبر عن تهديد خارجي، فالخوف من «الناس الأشرار» الذين قد يقتحمون منزلاً تحت حراسة مشددة وحماية محكمة «ويؤذوا باباً» قد يكون خوفاً واقعياً إذا كان الوالد عضواً في المافيا وتلقى تهديدات تليفونية، ولكن إذا لم يكن هناك سبب واقعي يدعو لتوقع أعمال عنف وثار غير عادية، فإن مخاوف الطفل قد تكون تعبيراً عن مشاعره العدائية هو تجاه أبيه والخوف من أن تتحقق رغباته هذه، ومن ثم، فإن قلقه يعد دليلاً على وجود صراع داخلي بمعنى أنه خوف من أفكاره ورغباته هو.

فإذا شعر طفل متفوق في دراسته (ويحصل على درجات ممتازة) فجأة بالخوف من الرسوب، فإنه يعبر عن الخوف من النجاح والرغبة في الرسوب، وقد يكون ممزقاً بين رغبته في أن ينجح وخوفه من أن يتسبب نجاحه في المزيد من المطالب من الآباء، كان أحد مرضاي، وهو طالب بالتعليم الثانوي، يتجنب بكل حرص الحصول على درجات عالية لأن كل درجة جيدة كان يحصل عليها كانت تجعل والديه يتوقعان أعلى الدرجات في كل المواد.

إن كل حالات القلق تعد مؤشراً يدل على مشاعر عامة أو شاملة بالعجز وانعدام قيمة الذات فالخوف رد فعل مؤقت للخطر أما القلق فهو حالة مستمرة من التوتر وترقب الشر، إذ يتوقع الأطفال القلقون الخراب والدمار الوشيك، فإنهم يصبحون سريعى الانفعال والتهيج وخائفين من الاخذ بالمبادرة، وعابسين وغير منتجين وغالباً ما يؤدي القلق إلى فقدان الشهية، واضطراب النوم، والكوابيس، والاعراض النفس - بدنية الأخرى.

وتعد بعض المخاوف غير العقلانية، بالفعل، حالات قلق تشير إلى وجود صراع داخلي. فعندما يخاف طفل ما من الاستغراق في النوم، فإن هذا قد يرجع الى خوفاً من الاحلام المخيفة وتعكس الاحلام المخيفة صراعاته الداخلية.

كانت بنت في السادسة من عمرها تخاف الاستغراق في النوم وذلك بسبب كراهيتها الشديدة لأخيها الرضيع الذي كان يبلغ من العمر أسبوعين، فعلى مدى

سته أعوام كانت تتمتع بكل اهتمام والديها، ولكنها شعرت بأنها مهملة ومنبوذة منذ ولد هذا الطفل، واخبرها والداها بأنه من المفروض أن تحب أخاها، ولكنها لم تكن تشعر بحب أخوى كثير تجاهه فشعرت بالذنب، وكان من الواضح أنها ليست «بنتاً صغيرة لطيفة» بالرغم من أنها كانت تحاول أن تظهر الحنان تجاه الطفل، أما في الليل فإن الكوايس كانت تعذبها.

إن الطفل الذى يشعر أنه غير محبوب من والديه قد يلوم نفسه على هذا على الرفض (النبد) الذى يبديانه تجاهه، إن الملاحظات التى تقلل من شأن الطفل، والنقد الهدام، والعقاب المتكرر والصارم، كل هذا يسهم فى خلق مشاعر القلق وانعدام قيمة الذات لدى الطفل الذى يشعر أنه لن يتمكن إطلاقاً من أن يعيش وفقاً للمعايير الى حددها والداه . وفضل طريقة لحماية الطفل من أن يصبح قلقاً هى أن نعطيه الإحساس بأننا نحميه وسوف نحميه دائماً، وقد تستهجن بعض سلوك الطفل ولكنك لا تشعر بالاستياء إزاء الطفل نفسه، أن الطفل الذى ينعم بالتقبل والامان ليس بطفل قلق.

### القسم رقم ٣ : خوف الطفل من أن يترك بمفرده:

كما سبق أن شرحنا فى الفصلين الأول والثانى، فإن الكائنات الحية تستمد الاحساس بالامان من مصدرين : الاول هو قوتها هى، والثانى هو ولاء وقوة حلفائهم وقوة الطفل فى حد ذاتها لا تستحق الذكر، فكلما صغر سن الطفل، كلما قلت قوته، ويستند أحساس الطفل بالامان الى قوة والديه واستعدادهما ورغبتهما فى استخدام قوتهمما لحمايته، وبناء على هذا، فإن ترك الطفل بمفرده يعد أسوأ شئ يمكن أن يحدث للطفل، وذلك لأن حصوله على ما يحتاج اليه من طعام، بل ووجوده فى حد ذاته يتوقف على الرعاية الابوية .

— وليس بكاف بالنسبة للطفل أن يحصل على الطعام الآن، فاحساسة بالامان يستند إلى ثقته فى أن الطعام والحماية سوف يجدا طريقهما اليه فى المستقبل، ويتمتع الطفل حديث الولادة بقدرة فطرية على إدراك الاشارات غير اللفظية، وما إذا كانت أمه التى ترضعه أو جليسته التى تحل محل أمه تحبه أم لا. وهذه القدرة، المعروفة بأسم التوحد العاطفى Empathy، تمد الطفل الصغير بمشاعر الأمان

والحيوية والخفة، أو تنقل الية الخوف والقلق، إن الاطفال الصغار يحتاجون إلى أن نجبههم ويشعرون بالسعادة والبهجة عندما تحتضنهم، وتقبلهم Kisses وتتحدث اليهم أمهم بحنان وهي ترضعهم، وعندما تضيق الأم المرضعه ذرعاً بطفلها وتفكر إلى أى حد كان من الممكن لحياتها أن تكون عظيمة بدون هذا الرضيع، فإن الطفل يتوحد عاطفياً مع مشاعرها ويقع فريسة للقلق، ويتشبث بها لأنه لا يثق فيها ويخاف أن تتخلي عنه وتركة بمفرده.

ولا يؤدي قيام الام بعمل خارج البيت - بالضرورة - إلى إلحاق الضرر بالصحة النفسية للطفل فمن الممكن أن تخرج الام الى العمل كل يوم وتترك الطفل مع شخص موثوق فيه، بشرط أن يكون الطفل متأكداً من أن الأم سوف تعود الية فى وقت محدد، إن الأطفال الصغار ليسوا بحاجة الى منبهات Clocks، فهم يتبعون منبهاتهم البيولوجية الخاصة بهم، إن إحساس الطفل بأن والديه يمكن الاعتماد عليهما يلطف من الكدر المرتبط بالانفصال المؤقت، وطالما أن الطفل يمكنه أن يثق بحب أمه، فإنه يستطيع أن يتقبل غيابها ويكون علاقات طيبة مع الجدة، أو المربية، أو جليسة، التى تحل محل أمه.

والامر الذى يلزم التأكيد على أهميته بكل إلحاح هو أنه بالرغم من أن الآباء قد يستهجنون سلوك الطفل كل حين وآخر، فإنهم يجب ألا يستهجنوا الطفل نفسه إطلاقاً أو يهددوه بأن يترك وحده . فمن الممكن أن يقولوا للطفل لو بلهجة «حادة» أنا لا أحب الفوضى التى تسببها فى حجرة المعيشة، أو (الطفل أكبر سناً) «ليس لك أن تأكل بأصابعك، الشوكة والسكين موجودتان» ولكن يلزم أن تتم أقوال وأفعال الآباء على أنهم أقوياء وودودون . إن الطفل الذى يتلقى هذه الرسالة سوف يحب ويثق بوالديه ويكبر ليصبح راشداً آمناً متأكداً من نفسه.

أن الطفل الذى نتهدده بالنبد وتركه بمفرده بعبارات من قبل : «سأتنازل عنك لمن يريد أن يتبناك»، أو «سوف أتغيب طويلاً وأتركك وحدك» أو أسوأ من كل هذا . «سوف أقتل نفسى» نقول أن مثل هذا الطفل من المحتمل أن ينشأ لديه قلق شديد، فهو يخشى أن ينام خشية أن تفعل أمة بنفسها شيئاً فظيماً إذا غفل عنها . وقد يخشى الذهاب إلى المدرسة (فوبيا المدرسة) أو الخروج من البيت (فوبيا

الأماكن المفتوحة) لعب مع غيره من الاطفال، وقد تنشأ لديه مشكلات انفعالية خطيرة للغاية.

#### القسم رقم ٤ : الخوف من العدوان:

يعد البقاء هدفاً أساسياً لكل صور الحياة، ويعد الخوف من العدوان أمراً عالمياً، شائعاً بين البشر والحيوانات على حد سواء فكل الناس يخشون العدوان فالراشدون من الرجال والنساء يخافون المهاجمين المسلحين، والمختطفين، والقتلة وفي أوقات الحروب واحداث الشغب، فإنهم يصبحون أكثر خوفاً، وللخوف من الاخطار الحقيقية قيمة بقائية Survival Value وليس هناك ما يدعو إلى قمع هذا الخوف، فكلما اعترف الآباء بأنهم أيضاً خائفون عند مواجهه الخطر كلما ساعدوا أطفالهم على أن يشعروا بأنهم ليسوا أطفالاً سخفاء.

وقد قامت أنا فرويد Anna Freud ودوروثي برلينجهم Dorothea Burlingham بعلاج أطفال في لندن خلال فترة الهجوم الألماني الكاسح في الحرب العالمية الثانية. في هذه الظروف العصيبة أبقى بعض الآباء أطفالهم معهم، حتى خلال أسوأ الغارات الجوية، بينما أرسل غيرهم من الآباء أطفالهم إلى أماكن بعيدة في الريف حيث الامان، وكان للانفصال عن الآباء (انظر القسم رقم ٣٧) تأثيراً أكثر سوءاً على الصحة النفسية للأطفال من القنابل الألمانية وذلك لأن الآباء الذين رفضوا أن يجلوا أطفالهم عن لندن اعطوهم احساساً أفضل بالامان، كان يفوق بكثير ذلك الإحساس الذي اعطاه الرحماء في الريف للأطفال المهجرين.

إن ترك المرء بمفرده يعني اعتماد المرء على إمكاناته، وهو الامر الذي لا يمكن أن نتوقعه من طفل، وحتى بالنسبة للراشدين، فإن الوحدة (انظر القسم رقم ٢٩) تزيد من الخوف، كما أن وجود غيرنا من الناس، وخاصة من نعتقد أنهم اقوياء ودودون، يجعل المرء يشعر بأنه أكثر أمناً وأماناً.

إن الطفل الخجول الانسحابي يدعو غيره إلى الاعتداء عليه، فالفتوات «نادراً ما يهاجموا فتوات» بينما يجدون في الطفل الخجول المنطوى هدفاً مثالياً وكبش فداء ويلزم على الآباء والمدرسين ألا ينتقدوا أو يسخروا من الناشئ الخجول المنطوى، وذلك لأن نقدهم سوف يعمق احساسه بالدونية Inferiority بل ويجعله أكثر

خجلاً وأنطواء، وهناك طريقتان يمكن عن طريقهما إن يسهم البالغون في شحذ شجاعه الطفل، الأولى هي أن نجعله متأكداً من مساندتهم والطريقة الأخرى هي بناء ثقته بنفسه، فالتشجيع يبنى الثقة في النفس، في حين أن دفع الطفل لمشاجرة أعداء أقوى منه يهدم ثقته بنفسه.

وليس هناك ما يدعو إلى أن تكون المساندة الخارجية مقصورة على الآباء، فيجب أن تشمل أيضاً أقران الطفل، فإذا يكبر الطفل فإن اعتماده على والديه يقل، ويزداد اندماجه مع من هم على شاكلته.

### القسم رقم ٥ : خوف الطفل من عدوانيته:

غالباً ما يعتقد الأطفال أن رغباتهم الطيبة والشريرة سوف تتحقق ويوجد لدى العديد منهم اقتناع بأن الفاظهم البذيئة أو لعناتهم يمكن أن تتسبب في إيذاء آبائهم، وأحياناً ما يعزى الأطفال مشاعرهم إلى الغير، بل إلى الأشياء الجامدة . وأحياناً ما تنتابهم كوابيس تظهر فيها حيوانات متوحشة وكائنات مرعبة تمثل رغباتهم العدائية، وقد أورد أحد زملائي الأصغر سناً حالة ولد في السادسة والنصف من عمره كان يخشى الذهاب إلى النوم لأنه كان يحلم «بكائنات مرعبة قاتله وفظيعه» كانت تمثل - في حقيقة الامر - عدائيته الشديدة لأمه والخوف من هذا الشعور الذي يحرك الإحساس بالذنب.

وقد عالجت محللة نفسية أخرى ولداً في السابعة من عمره كان يرفض الذهاب إلى المدرسة، وكانت فوبيا المدرسة قد نشأت لديه فجأة، أثناء طابور المدرسة، عندما كان أحد المدرسين يعزف على البيانو، وقبل هذا بأيام قليلة كان أحد الجيران قد انتحر، وعندما عاد الولد إلى بيته من المدرسة، وجد والديه وجيرانه في حالة ضيق، وتمنى لو كان بالبيت مبكراً، وكأن وجوده كان سيمنع حدوث الوفاة، وعلاوة على ذلك، فقد كان يكن إحساساً عميقاً بالذنب بالغيظ تجاه أمة التي كانت تعزف البيانو، وبدأ الآن يخشى أن تتحقق رغبته اللاشعورية في تدميرها كلما غادر البيت، وأزالت المحللة النفسية التي كانت تعالج الولد الفوبيا التي كانت لديه عندما أوضحت له أن الكثير من الأطفال يكونون مثل هذه الرغبات، فهي ردود أفعال مؤقتة، وعارضة وسوية الغضب، وإنه ليس هناك سبب يدعو إلى الخوف من إنها قد تتحقق

## القسم رقم ٦ : الخوف من الحيوانات:

عادة ما يظهر الخوف من الحيوانات فى العام الثالث من العمر ويظل شائعاً للغاية حتى العام التاسع من عمر الطفل، ويبدو أن هذا الخوف يتلاشى بعض الشيء فى الطفولة اللاحقة والمراهقة، ولكنه لا يختفى تماماً، وهناك عدد ليس بالقليل من البالغين يخافون الحيوانات، الكبير منها والصغير على حد سواء.

وقد يكون للخوف من الحيوانات أصل واقعى فيما يتهدد المرء عند مواجهاته مع الكلاب الكبيرة فى المدن، ووقع الجياد، والثيران والحيوانات الأخرى فى الريف حيث المزارع، وقد يكون لهذا الخوف الذى يجعل المرء حذراً فى تعامله مع الحيوانات الكبيرة قيمه بقائية Survival Value، ولذا يجب على الآباء إن يعلموا الاطفال الا يعاكسوا أو يضايقون أى حيوان.

وبالرغم من ذلك، فإن الخوف من الحيوانات ليس مرتبطاً دائماً بتقييم للاخطار الممكن حدوثها، ومن الممكن تعلم الخوف من القطط الصغار، والجراء، والارانب الصغيرة بحكم الارتباط، وغالباً ما يكون خوف غير واقعى هبى حيوانات أو بالسيرك أو على شاشة التليفزيون، نقول غالباً ما يكون هذا الخوف غير الواقعى بديلاً رمزياً لمخاوف أخرى تثير فى الطفل خوفاً أشد وطأة.

(انظر القسم رقم ٥١ عن الفوبيات).

ويمكن التغلب على الخوف من الحيوانات الصغيرة بمزج رؤيتها بخبرات سارة من قبيل احتضان الطفل، أو إطعامه أو ملامسته، الأمر الذى سيجعل الطفل يربط بين القطيقات أو الأرانب واللذة المستمدة من اللعب أو الاطعام.

## القسم رقم ٧ : الخوف من الإبادة:

يلاحظ العديد من الاطفال فى السن ما بين الثانية والثالثة كيف تختفى الأشياء ويخافون من احتمال أن يحدث هذا لهم، وقد يشاهدون بحب استطلاع مشوب بالفرع برازهم والمياه تجرقة من «سلطانية» التواليت، أو أنهم قد يلاحظون اختفاء الماء من البانيو، ويعانون خوفاً من الإبادة.

ولن تفعل السخرية مع طفل مرتعب سوى أن تجعله أكثر ارتعاباً، فالطفل الصغير يعجز عن التوصل الى استنتاجات منطقية، ولكن السخرية تجعله يشعر بأنه وحيد ومنبوذ، ومن ثم أكثر تعرضاً للاخطار الحقيقية أو المتخيلة (الوهمية)، وتعد طمأنه الطفل أفضل سبيل لمعالجة هذا الخوف.

#### القسم رقم ٨ : اخوف من الاستحمام:

عادة ما يحب الأطفال الصغار رششة الماء بمزاج لعوب في البانيو أو «طشت» الاستحمام، ولكنهم يفزعون أو يرفضون الاستحمام، في بعض الاحيان، وبالرغم من ذلك، فإن اى والد يجب الا يستهين بهذا الخوف الذى يبدو له أنه ليس بهذى أهمية، فأنسياب الماء الى البالوعة غالباً كما يلقي الرعب فى قلب الطفل الصغير، فعندما يرى الطفل الماء وهو يختفى فإنه قد يخشى إن يحدث له نفس الشئ (انظر الخوف من الإبادة القسم رقم ٧)، وأحياناً ما توجد اسباب حقيقية وملموسة لخوف الطفل من الاستحمام، من قبيل سخونه الزائدة للماء أو خبرة سابقة حدث فيها أن أنزلق الطفل فى البانيو.

ولا يمكن التغلب على هذا الخوف عنوه وبالاكراه، وافضل شئ هو اعطاء الطفل حماماً خارج البانيو لفترة ما، ثم إعادة الفته بمتعه الاستحمام وذلك بالسماح له بأن يرشش الماء بيديه، ثم وضعه تدريجياً فى البانيو به ماء قليل جداً.

#### القسم رقم ٩ : اخوف من تبليل الفراش:

عادة ما يتم تدريب الطفل على التحكم فى الاخراج Toilet Training فى العام الرابع من عمرة، ويكتمل تدريب بعض الأطفال عند نهاية العام الثالث، بيد أن كثيرين منهم يحتاجون إلى حوالى عام تقريباً أكثر من غيرهم، واذ فشل طفل فى الثالثة والنصف من عمرة فى التحكم فى مثانته، فإنه قد يكون متخلفاً فى اكتساب هذه القدرة، ولكن ليس هناك ما يدعو إلى الانزعاج.

ويعد تبليل الفراش مشكلة فى حالة الأطفال الأكبر سناً الذين لم يمكنهم التحكم فى المثانة إطلاقاً أو فقدوا التحكم فى أنفسهم ونكصوا إلى مرحلة باكرة من التطور النفسى).

ويلزم، عند هذه النقطة، أن لانستهجن الاطفال المصابين بالصرع، والاطفال المصابين بأمراض الحبل الشوكي، أو الذين يعانون من مرض فى الكلى أو المثانة، وذلك لأن الصعوبات التى يلقونها عند محاولة التحكم فى المثانة تتطلب رعاية طبية. وتحاول بعض البنات اللاتى يخفن الجنس أن يتفوقن على الذكور، ويتصرفن كما لو كن أولاداً، وتعتبر طريقة التبول إحدى الاختلافات الواضحة بين الجنسين، فالأولاد الصغار يستعرضون قدرتهم على التبول على ارتفاع عالى ولمسافة بعيدة، وهذا يجعلهم يشعرون بارتفاع فى الروح المعنوية أو بالقوة، فالبنت التى تنزعج إزاء خوفها من الجنس، أو عدم نجاحها مع الرجال قد تنشأ لديها الرغبة فى أن تتصرف كولد وترغب - لا شعورياً - فى التبول كما يتبول الولد، وسوف تتحكم فى رغبتها ساعات اليقظة، ولكنها قد تحلم - أثناء الليل - أنها تتبول مثل الولد - ثم يتحقق حلمها، بما يثير الحرج داخلها، ويثير استياء أمها.

وتكمن دينامية مشابهه وراء حدوث التبول اللاإرادى عند بعض الأولاد الذين عادة ما تكون أمهاتهم نساء عدوانيات متسلطات، كما أنهم يميلون إلى تقبل دور يتسم بالسلبية والخنوع، ويبدو أنهم لا يتقبلون تحمل المسئولية عما يحدث لهم، الأمر الذى يتضح أثناء النوم عندما يدعوا الأمور تنساب .

ولا تؤدي معاقبة الطفل إلى توقف تبليله للفراش، وإنما تجعله خائفاً من الاستغراق فى النوم.

ويتوقف تبليل الفراش بالفعل فى جميع الحالات عند البلوغ، وإذا استمر بصورة زائدة، فإن الطفل قد يحتاج إلى مساعدة أخصائى نفسى، ويقدر ما تعطى الطفل من طمأنه، بقدر ما نعجل بشفاء الحالة.

### القسم رقم ١٠ : خوف الطفل من أن يكون طفلاً بالتبنى :

يعد هذا الخوف شائعاً للغاية بين الاطفال فى المرحلة الابتدائية، وقد كشفت إحدى الدراسات أن ٢٨ ٪ من الاطفال بين سن الثامنة عشر كانوا يخشون أن يكون آبائهم ليسوا آباءهم الحقيقيين وإنما كانوا قد تبنوهم، وجدير بالذكر أن ٦ ٪ من الأمهات اللاتى تناولتهن تلك الدراسة كن على وعى بخوف أطفالهن من أن يكونوا أطفالاً بالتبنى.

ويكمن أصل الخوف الوهمي (المتخيل) في الرفض الابوي الصريح أو المستتر للطفل، فعندما يظهر الآباء نفاذ الصبر والضجر الشديد، و عندما يعاقبون الطفل بصورة متكررة وقاسية، فإن الطفل قد تنشأ لديه الاخيولة المخيفة التي مؤادها أنهم ليسوا آباءهم الحقيقيين.

### القسم رقم ١١ : الخوف من التغيير

يعد الانتقال من مسكن إلى مسكن آخر، والسفر، ومقابلة أشخاص جدد من الامور الممتعه أو المخيفة، ويتوقف هذا على مرحلة نمو الطفل والاتجاهات الابوية.

ويرحب الكبار بالتغيير، طالما أنه يجلب لهم المتعه . ويحب معظم الناس المفاجآت السارة والرحلات المثيرة، وأشخاص جدد ودودين يتعرفون عليهم لأول مرة، إن حب الاستطلاع والحاجة للتغيير سمتان بشريتان عالميتان، ولكن نجد أن الكبار قد يترددون في الاقدام على موقف جديد تماماً ولا يمكن التنبؤ به إطلاقاً.

وبالتأكيد، فإنه ما من إنسان يرحب بتغيير إلى الأسوأ، ويعرف الآباء ذور والحصافة أنه بالرغم من أن الانتقال إلى مسكن أكبر في بيئة أفضل يعد أمراً ممتعا بالنسبة لهم، فإنه ليس - بالضرورة - مصدر متعه بالنسبة لطفلهم الصغير فالبیت الجديد بالنسبة له، يمثل المجهول وغير المألوف، ومن ثم يمكن أن يمثل تهديداً له.

فالطفل الصغير يستمد الاحساس بالامان من الاستمرارية، فهو يعرف ماذا ومن يتوقع أن يكون بجوار سريره كل صباح، كما أنه يعرف مكان المطبخ وكيف يجد لعبة Toys وتساهم استمرارية الحياه اليومية، وأعتياد نفس الناس والاشياء الموجودة حوله في بناء احساسة بالامن Safety .

وحيث أن البيت الجديد الذي يعد مصدراً للفخر والسرور بالنسبة للوالدين قد يكون مصدراً للخوف بالنسبة لطفل الثانية أو الثالثة من العمر، فإنه يحتاج إلى قدر كبير من التوجيه الذي يبعث على طمأنه الطفل، فيجب على الوالدين أن يصاحب طفلهم في أرجاء البيت الجديد، وأن يوضحاً له أن كرسية العالى المفضل (طويل القوائم المزود بصينية لتناول طعامه ومسد للقدمين)، وسريرة، ولعبة المفضلة قد انتقلت معه إلى بيته الجديد

وبعد السفر مع الطفل في الثانية من العمر أمراً يتطلب الكثير من الصبر، وذلك لأن الأطفال في هذه السن لا يبذلون أى حماس لمدينة فرساي أو أى تقدير للتحف الفنية في روما، فهم يفضلون على كل هذا ركنهم الخاص بهم في البيت، وهم لا يشاركون آباءهم شغفهم بفن المعمار الأوربي، وإذا كان السفر من الضرورة بمكان، فإنه يجب على الآباء إحضار شئ قديم لطمأنه الطفل.

وإذا كان من الضروري تعيين مديرة البيت، أو من تقوم بأعمال النظافة، أو جليسة جديدة للطفل، فإن المتطفلة ( كما يراها الطفل ) يجب أن يتم إدخالها في حياته تدريجياً. ويجب ألا يترك الطفل بمفرده مع القادمة الجديدة ريثما تتاح له فرصة التعود عليها.

وقد شرح الدكتور لوى ب. ميرفى Dr. Lois B. Murphy في كتابه «عالم الطفولة المتفتح» The Widening World of Childhood (ص ١٠١) كيف تعاملت أم مع ابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات، فعندما علمت البنت الصغيرة أن العائلة كانت ستنتقل إلى مسكن جديد، قالت: «إننى لن أنتقل».

أوضحت الأم لابنتها أن الوالد كان عليه أن يتسلم عملاً جديداً، أضافت قائلة: «إننى ذاهبة إلى المسكن الجديد وكذا وكذا بيلي Billy وترودى Trudy، كما أن الكلب والقطعة أيضاً ذاهبان، ويمكنك أن تأخذ أثاثك، والدب (اللعبة) الذى تلعبن به، ويمكنك أن تأخذى كل متعلقاتك إلى غرفتك الجديدة في البيت الجديد» حيث وافقت البنت الصغيرة على الانتقال إلى المسكن الجديد.

## القسم رقم ١٢: الخوف من الخصاص:

عادة ما يبدأ الخوف من الخصاص في السن ما بين الثالثة والخامسة، خلال الفترة التى أسماها سيجموند فرويد بالمرحلة القضيبية Phallic .

ففي هذه السن يعاني الأولاد ما يسمى بعقدة أديب Oedipus Complex نسبة إلى ملك طيبة الذى قتل أباه وتزوج أمه، ولم تكن مأساه أو ديب نتيجة لحقد وغل من جانية، وإنما نتاج قدر محتوم، وبالرغم من ذلك، فإنه عندما أدرك ما فعله، ففأ عينيه عقاباً لنفسه، رأى فرويد في هذه الاسطورة وصفاً رمزياً لتطور

المجتمع البشرى فى فترة ما قبل التاريخ، ومرحلة ضرورية فى حياه الأفراد وفقاً للمبدأ البيولوجى - الوراثةى Bio-genetic أكتشف فرويد أن كل ولد فى السن ما بين الثالثة والخامسة يرغب فى امتلاك أمه بدنياً بالطرق التى قد تعلمها من ملاحظته وتخميناته الحدسية عن الحياه الجنسية، ويحاول غوايتها بأن يريها قضيبه الذى يفتخر بامتلاكه، ويريد الولد أن يقصى اباه عن مكانه فالبرغم من أنه يحب أباه ويعجب به، إلا أنه يرى فيه - فى الوقت نفسه منافساً يرغب فى التخلص منه (أنظر الفصل الخامس).

ولكى يفسر مشاعر الولد المتناقضة Ambivalent تجاه أبيه، والمشاعر المتناقضة لل بنت تجاه أمها، افترض فرويد أن كل إنسان يعد ثنائى الجنسية Bisexual بصورة أساسية، فكل جنس ينجذب إلى أفراد نفس الجنس، وإلى أفراد الجنس الآخر أيضاً، وأدراك فرويد هذا على أنه الأساس البنىوى Constitutional Basis للجنسية المثلية، بالرغم من أن الحفزات الجنسية المثلية تبقى كامنه بالنسبة لمعظم الناس.

وتتسبب الجنسية الثنائية فى تعقيد العقدة الأوديوية وذلك باستنهاض الطاقات النفسية الجنسية للوالد Parent من نفس جنس الطفل، حتى أنه يمكن القول بأن مشاعر الولد تجاه أبيه ومشاعر البنت تجاه أمها مشاعر متناقضة وليست أحادية Univalent من حيث طبيعتها أو نوعيتها وقد تدعم افتراض الجنسية الثنائية هذا حديثاً بفضل الابحاث المستفيضة التى أجريت على الغدد الصماء والتى توضح بصورة شبه قاطعه أن كلاً من الهرمونات الجنسية الذكورية والانثوية موجودة فى كل جنس .

مرة أخرى نعود الى وصف المرحلة القضيبية، فنقول أنه فى هذا الوقت يصبح القضيب المصدر الرئيسى للمشاعر اللاذة للولد، فبصورة مختلفة تتناقض مع رغبة الولد المبكرة والاكثر سلبية فى أن يحضنه الغير، تبرز فيه رغبة واضحة فى السعى الحثيث الايجابى وراء الأنثى وطعنها بالقضيب، ومع ذلك فإن الولد الصغير واع بدونيته بالقياس إلى أبيه الذى يتمتع بقضيب أكبر ويتملك الولد الخوف من أن يعاقبه أبوه لا ستمنائة ولاشتهائه أمه، وإذا كان الولد قد سبقت له ملاحظة الفارق بين الاعضاء الذكورية والانثوية، فإن التهديد بالاخصاء، يصبح شيئاً واقعياً وصدمياً

لبلغاية، وقد يعتقد الولد أن كل الناس - أصلاً - يمتلكون قضيياً، ولكنه أحياناً ما يتعرض للقطع على يد أب ذى قوة مطلقة. وبعد هذا الخوف من الإخصاء أقوى بكثير من الخوف الفمى (أى أنه سوف يؤكل) والخوف الأستى من فقدان محتويات البدن.

ووفقاً للتطور السوى للطفل، فإن هذا الصراع ينفذ من تلقاء نفسه فى حينه.

### القسم رقم ١٣ : الخوف من المقعدين :

يميل الاطفال فى سن ما قبل المدرسة إلى أسقاط مشاعرهم على الغير والتوحد معهم، وقد تتسبب رؤية شخص مقعد فى أنزعاجهم على أنفسهم، وقد يخافون من أن يصبحوا مقعدين أيضاً، وعادة ما تكفى الطمأنه البسيطة لإزالة انزعاجهم . وعلى كل حال، فإن معظم المقعدين يتكيفون مع الحياه، ويحتفظون بوظائفهم، ويعيشون حياة عائلية سوية، وبعد أن تضع الحرب أوزارها، وعندما يقابل الاطفال، العديد من قدامى المحاربين المقعدين، فإن الآباء يجب أن يثيروا فى أطفالهم احترام شجاعه وإخلاص قدامى المحاربين، وأن يثثوا فى الطفل الإحساس بالتضامن من شعبة.

### القسم رقم ١٤ : الخوف من النقد :

ما من أحد يحب أن يتعرض للنقد، ولكن من المحتمل أن يدرك الاطفال النقد على أنه رفض لهم Rejection فالاطفال الحساسون الخجولون، القلقون Anxious قد يلومون أنفسهم على خطايا طفيفة أو لم يرتكبوها بالمره.

ويجب أن يتجنب الآباء النقد السالب المفرط فى التعميم من قبيل «إنك مهمل، إنك دائماً ما تكسر الفناجين»، وقد يستفيد الطفل من النقد الموجب، من قبيل : «عندما تحمل الفنجان، فعليك بإحكام الإمساك بطبق الفنجان والفنجان، فهذه الطريقة يمكن أن نتجنب المشاكل». وتعد السخرية صورة أخرى من النقد (أنظر القسم رقم ٣٦).

### القسم رقم ١٥ : الخوف من الظلام :

عندما يخيم الظلام حول المرء تقل قدرته على ملاحظة الاخطار، كما يضعف اتصاله بحلفائه الذين يمكنه الاعتماد عليهم، ففي الظلام تقل قوة المرء ذاتها، كما يعرقل استعدادة للدفاع عن نفسه، كما تتلاشى فرص الحصول على المساعدة وفي الظلام تتآلف المخاوف : الخوف من غير المألوف والخوف من الوحدة.

وبالرغم من أننا قد وصفنا الخوف من غير المألوف في القسم رقم ٤٦ وتناولنا الخوف من الوحدة في القسم رقم ٣٩، فإن الخوف من الظلام يستحق تحليلاً أكثر تفصيلاً، فجذورة تمتد الى أرض الطفولة، كما أنه لا يختفى تماماً، وإنما يتخذ صوراً متباينة ويؤثر في الطفل بطرق مختلفة في ظروف مختلفة وبطبيعته الحال فإن المرء لا يخاف الظلام عندما يكون في بيئة مألوفة تتمتع بحماية جيدة، ويحيط به أناس أهل للثقة، ولكن حتى الرشداين الناضجين يفضلوا الشوارع المضاء على الشوارع المظلمة، والبيئة الآمنة على البيئة غير الآمنة. والرفقاء الودودين على الوحدة أو التعرض للاخطار.

إن الامكانيات البدنية والنفسية للطفل لا تقدم من الحماية سوى القليل، وحتى في وضوح النهار أو في النور المكتمل فإن الطفل سوف يخاف من غير المألوف له ومن كل شئ غريب، وينتابة الفرع إذا ضل الطريق وأصبح وحيداً، أن التكوين الطبيعي للطفل لا يؤهله لمواجهة الصعاب، وما لم يتمتع بحماية آباء يحبونه، أو بديل أبوى يقدم الحب والحماية، فإنه قد لا يبقى على قيد الحياة.

وإذا كان بقاءة الفيزيائي يتوقف على إمداده بالطعام، وحصوله على المأوى والحماية البدنية، فإن صحته النفسية وازدهارة النفسى يتوقفان على الطريقة التي يحصل بها على كل هذه الاشياء، وقد لاحظ هارى ستاك سوليفان Harryt Stack Sullivan أن خبرات الطفولة الباكرة تلعب دوراً هاماً في تطور احساس الشخص بالامان، فالطفل الصغير يعرف بالامبائية Empathy (التوحد العاطفى مع الغير) ما إذا كان مقبولا أم لا، كما أن الطفل المحبوب ينشأ لديه إحساس بالازدهار والسعادة، وهذا هو الاحساس بخفة الروح والحيوية المتفجرة Euphoria وتتبع

الحاجة للاشباع والحاجة للأمان نفس الطريق فنفس الام ترضع وتحتضن، ونفس عملية الرضاعة تقدم الاشباع والامان .

وفى كتابه بعنوان «تصورات الطب النفسى الحديث» Conceptions of Modern Psychiatry (صفحة ٧) كتب سوليفان Sullivan قائلاً بأنه منذ الايام الاولى للحياه، فإن الطفل الصغير يبدى علاقة أو ارتباطاً عجيباً بالراشدة الهامه (فى حياته)، وهى الام فى الاحوال العادية، فإذا كانت الام ..... مضطربة بصورة خطيرة ..... قرب أوقات الرضاعة، وفى هذه الحالة سوف تكون هناك صعوبة فى الرضاعة، أو أن الطفل الرضيع سوف يعانى من سوء الهضم، وقد تنشأ لدى الطفل الذى يشعر بالوحدة وبأنه غير محبوب، حالات قلق عميق.

إن من غير اليسير أى راشد على معرفة كافية ببيئته الوثيقة، ويتمتع بتناسق حركى جيد أن يتجول فى أرجاء حجرة مظلمه أو رديئة الإضاءة، خاصة عندما يشعر بالامان، ولكن الطفل لا يتمتع بهذه المعرفة أو هذا التناسق الحركى، وفى الظلام قد يبدو له الكرسي ذو المساند على أنه شكل مربع رآه على شاشة التليفزيون، وإذا حاول أن يرضى والديه ويتحرك ببطء فى أرجاء الحجرة، فإنه قد يتعثّر فى السجاد اللعين، أو يرتطم بالاباجورة الشريرة، فيصاب، وبالتالى يخاف الظلام أكثر من ذى قبل .

ففى الظلام تبدو الاشياء المألوفة وكأنها غير مألوفة، كما أن خيال الاطفال فى سن ما قبل المدرسة يجعلهم يلصقون سمات إنسانية بأشياء جامدة ويجعلهم يعتقدون إن قطع الاثاث أو الاشياء الاخرى يمكن أن تصبح مؤذية وخطيرة . وحيانا ما يسقط الاطفال رغباتهم العدائية على الحيوانات الأليفة أو الأشياء الجامدة، ثم ينتابهم الخوف مما اختلقه خيالهم أن الظلام يضعف الاتصال بعالم الواقع، ويطلق العنان للخيال، ويخلق الاحساس بالوحدة.

إن الاحساس بالوحدة والتخلى هو السبب الأساسى لخاوف الأطفال من الظلام، فليس هناك أى شئ يرعب الطفل أكثر من أن يضل الطريق فى شارع لا يعرف أو فى محل تجارى كبير (أنظر الفصل الرابع والخامس والسادس، والقسم الثالث، والتاسع والعشرين، والسابع والثلاثين)، أن الخوف من فقدان الطريق أو

تخلي الغير عن الطفل له قيمة كبيرة، فماذا يستطيع طفل صغير أن يفعل من أجل نفسه؟ وبالتأكيد فإن كل طفل يلزم أن يلقي !! التشجيع كيما يجتهد ويبدل قصارى جهده بمفرده، وما الطريق الممتد من الميلاد إلى الرشد سوى الطريق الذي يقودنا من الاعتماد التام على الغير إلى أقصى درجة من الاعتماد على الذات، ولكن هذا طريق طويل، وعر إلى أعلى الجبل، وليس هناك ما يدعو إلى أن نكبر، ونرغم الاطفال على الجرى قبل أن يكونوا مستعدين للمشى.

إن الطفل يحتاج لمساندة الراشدين، واذ يصبح الطفل أكثر حكمة وقوة فإن المساندة تقل تدريجياً، ويعد إكراه طفل مرتعب على أن يكون بمفرده فى حجرة مظلمة جهداً لا داعى ولا مبرر له، لتحطيم قوانين التطور الطبيعى، فمعظم الاطفال يشعرون بالوحدة فى الظلام، فهم لا يستطيعون أن يروا آباءهم وكل الاشياء المحيطة بهم والمألوفة لديهم «جينا» أو «أطفال رضع» يماثل معاقبة رجل أعمى لأنه لا يرى.

إن «لمبة سهارى» فى حجرة نوم الطفل لن تفسده، كل ما هنالك أنها سوف تساعد على تخطى الخوف من الظلام، فلا الطفل ولا والداه، سوف يتخلصان تماماً من خوفهما من الظلام، ومن عنصرية المكونين الرئيسيين وهما الخوف من الوحدة والخوف من غير المألوف، ولكن الخوف يتلاشى تدريجياً حتى يبلغ أبعاداً عقلانية.

#### القسم رقم ١٦ : الخوف من الموت :

إن كل الكائنات البشرية (وكل الكائنات الحية الاخرى) تخاف الموت، ولكن معظم الناس يحيون حياه كلها نشاط واشباع لا ينشغلون بهذه الفكرة. وينشط الخوف من الموت بفعل اقتراب الموت الذى نفترضه فى حالات المرض الشديد أو الإصابة أو التهديد الذى ينطوى عليه حدوث أحدهما.

وكل طفل تقريباً يعانى الخوف من الموت فى اللحظات الصعبة من حياته. وينشط الخوف من الموت عند بعض الأطفال بسبب حدوث وفاه فى العائلة، بينما ينشط عند غيرهم بسبب مرضهم أو بسبب أحداث صدمية Traumatic أخرى.

ويشير خوف الطفل من الموت إلى مشاعرة العميقة بالعجز، والوحدة واليأس ففى الظروف المواتية يشعر الطفل تدريجياً بقوة المتزايدة وهو ينمو، ويفتخر باضطراب زيادة حجمة، وقوته العضلية، ورشاقته الحركية وما إلى ذلك، ويحتاج الاطفال إلى التوكيد الابوى المستمر لنموهم فقد تقول أم نابها لابنتها : «ياسلام انك كبيرة حقاً» وقد تضيف البنت قائلة : « هل تذكرين عندما كنت صغيرة ولم أكن أستطيع أن أفعل هذا؟ » ومن الممكن أن يسهم تفسير موجز ومطمئن، وانشطة ساره فى مساعدته الطفل وتخفيف انزعاجه.

### القسم رقم ١٧ : الخوف من الاستهجان والرفض :

يخشى الكثير من الأطفال الاستهجان والرفض من جانب الابوين وبطبيعته الحال، فإن الآباء لن يعبروا عن استهجانهم لسلوك الطفل كل حين وآخر . ومع ذلك، فإنهم يلزم أن يؤكدوا أنهم يستهجون فعلاً معيناً، ويمكنهم أن يقولون بحزم : « أننى لا أحب ما فعلت، يلزم الان فعل هذا مرة أخرى »، ولكن يجب الا يقولوا : « اننى لا أحبك، أنك طفل سئ ».

وقد ينشأ لدى الطفل الذى يشعر أنه مرفوض، منبوذ Rejected إحساس عميق شامل بالقلق قد يؤثر على تكيفه الاجتماعى المستقبلى، إن حاجة المرء لتقبل الغير لة تعد عالمية فى عموميتها، فكل الكائنات البشرية تحب أن تكون محبوبة، وتتوقف شدة هذه الحاجة بدرجة كبيرة على خبرات الطفولة الباكرة وقد يؤثر الاعتماد الزائد على تقبل الغير للمرء تأثيراً ضاراً على التكيف الاجتماعى للمرء.

إن الطفل الذى يشعر بتقبل وحب والديه له، تزيد فرصة تنميته لإحساس بالتأكيد والثقة يكسبه الاصدقاء، وكما شرحنا فى الفصل الاول، فإن الناس يميلون إلى الارتباط بهؤلاء الذين يدركونهم على أنهم متأكدين من أنفسهم Self-assured (أقوياء) وودودين . إن الشخص الذى تربى فى جو أسرى يسوده التفاهم والوثام يدخل عالم الأقران Peers والراشدين يملؤه إحساس بأنه مقبول، ورغبة واستعداد لتبادل هذا الاحساس، وبطبيعة الحال، فإنه قد يعانى من انتكاسات اجتماعية، وقد يتعرض للرفض والتجراح المشاعر، ولكنه مهياً بدرجة معقولة لمواجهة هذه الصعاب والاحباطات التى لا مفر منها.

أما الطفل الذى يشعر برفض أبوية له فإنه يدخل العالم يكبله الخوف بأنه ما من أحد سيحبه، فإذا كان والداه لا يكثران ولا يعبان به، فمن ذا الذى سيهتم به ؟ وكلما قل أمله فى الحصول على تقبل الغير له، كلما زادت حاجته الماسة له، ويعد هذا الاتجاه نبوءة أكيدة التحقق، فأى طفل عديم الاحساس بالامان ومرتعب سيكاد يستحيل عليه أن يجذب الاصدقاء لأن خوفاً من أن يرفضه الغير يجعله ينزوى خجلاً بعيداً عن الناس، بالرغم من أنه يتوق لصحبته واستحسانهم، فهو يرغب فى تكوين اصدقاء ولكنه يخاف من التقرب إليهم . وهو يعطى الانطباع بأنه ضعيف وعدائى Hostile كما إن سلوكه الاجتماعى غير البارع يدعو الغير إلى السخرية منه ونبذة اجتماعياً، وهذا بدوره يجعله أكثر خوفاً وأنسحاباً.

إن الطفل الذى يخاف القرناء والذى يزيد سلوكه من احتمالات مثل هذا الرفض رغماً عنه وبدون قصد، يحتاج إلى قدر كبير من المساندة الابوية، ولسوء الحظ، فإن بعض الآباء يلومون الطفل على كونه غير محبوب، وهكذا يجعلونه يشعر أنه أكثر وحدة وأقل أماناً، ويذهب بعض الآباء إلى جد الوقوف فى جانب خصوم الطفل، وكأنهم يقولون (وأحياناً) ما يقولون هذا صراحة) : « لا أحد يحبك لأنك ضعيف، جبان، وغبى » وما إلى ذلك.

وإذا تلقى طفل خائف الطمأنه، فإن تقديره لذاته سوف يتحسن وسوف يصبح أقل اعتماداً على التقبل والاستحسان، وأقل توتراً، وأقل تعرضاً للانجراح (النفسى)، وكل هذا سوف يزيد من فرصه لتكوين علاقات اجتماعية جيدة.

إن الرفض البات والقاطع من جانب القرناء و/ أو المدرسين يتطلب استشارة الإخصائى النفسى أو الأخصائى الاجتماعى بالمدرسة.

### القسم رقم ١٨ : الخوف من الطلاق :

كانت بنت فى الثامنة تعاني من فوبيا مدرسية حادة كما جاء فى التقرير التشخيصى عنها، كانت ترفض الذهاب إلى المدرسة، وكانت تتقيأ كلما حاول والداها ارغامها على ذلك، وكان نومها مضطرباً إلى درجة كبيرة، وتعصف به الكوابيس ولم يكن السبب الذى قدمته لتفسير خوفها من الذهاب الى المدرسة سبباً معقولاً، فقد أخبرت والداها أن المدرس كان قد وبخ طفلاً آخر، وأنه كان سريع الانفعال بصورة عامه

وفى حقيقة الامر فإنها كانت قد استرقت السمع الى المشادات الكلامية بين والديها وعرفت انهما قررا الانفصال، وفى وقت متأخر من الليل، عشية إصابة البنت بالفوبيا، كان والداها يناقشان قرارهما غير مدركين أن ابنتهما البالغة من العمر ثمانية اعوام كانت مستيقظة فى فراشها وتستمع إليهما، كانت البنت تعلم أنه كان من المفروض أن تكون نائمة وفى ذلك الصباح أخبرتها أمها أن أباهما سينتقل إلى مسكن آخر «بصورة مؤقتة»، «إنه سوف يعود إلى البيت من عملة اليوم مبكراً وسوف يحزم أمتعته» .

ويرتعب كل الاطفال من الطلاق، ولا توجد أى طرق أكيدة ومضمونه لتخفيف حدة هذا الخوف، ومن الافضل عدم تصعيد هذا الخوف بالحديث غير الضرورى والسابق لأوانه، وعندما يصبح الانفصال أكيداً ووشيك الحدوث، فمن الواجب إخبار الأطفال وطمأنتهم والتأكيد لهم أن كلا الوالدين يحبانهما، وأن كل واحد منهما سوف يراهم فى أيام معينة.

#### القسم رقم ١٩ : الخوف من الفشل :

إن رغبة المرء فى أن يكون ناجحاً تعد سمة إنسانية عالمية فى عموميتها لا ترتبط بسن، أو جنس، أو خلفية ثقافية بعينها، فالإنجاز هو المكافأة الطبيعية على الجهد المبذول، وكلما زاد الجهد، كلما زاد توقع الإنجاز.

ويستمتع الناس بأشياء عديدة مثل الطعام، والجنس، ووقت الفراغ، ولكن الإنجازات العظيمة، والانتصارات، والفتوح العسكرية هى فقط التى تجعل المرء سعيداً حقاً : إن السعادة مخلوق ذو اجنحة، يأتى فى لحظات النجاح الهائل ويتعد فى انتظار الجديد من الانتصارات .

وفى الطفولة، عادة ما يجلب النجاح مدح الوالدين، ويتأثر تقدير الطفل لإنجازاته إلى درجة كبيرة باتجاه الوالدين، فتقديره لذاته يحدده استحسانهما، فكل طفل يحتاج حاجة ماسة إلى أن يسمع أنه لطيف، ظريف، ونابة، وما إلى ذلك.

ويتعلم كل إنسان منذ وقت باكر فى حياته أنه ما من أحد يمكن أن يتوقع أن يكون ناجحاً دائماً وفى كل شئ، كما أننا نتعلم إن نتقبل الفشل والهزيمة على

أنهما أمران لا مفر منهما، ولكن ينبغي ألا تثبط الانتكاسات جهودنا المستقبلية أو تؤذى تقديرنا للذات، ويلزم أن يتعلم الطفل إن التقدير العقلاني للذات ينبع من تقييم واقعي لما نفترض أن يفعله المرء وما يمكنه أن يفعله، ويتوقف تطور مثل هذا التوازن الداخلي إلى درجة كبيرة على الاتجاهات الأبوية.

ويجب على الآباء أن يفرضوا مطالبهم، فتقبل قواعد السلوك، والنواهي والتحريمات الأبوية يساعد الطفل على أن ينمي الضبط الذاتي ودستورة الاخلاق، فالآباء الذين يفرطون في التساهل لا يساعدون طفلهم في نمو ونضجة والآباء الذين يوافقون ويستحسنون كل ما يفعله الطفل يشوهون إدراكة للواقع ويسهمون في تكوين شخصية أنانية لا تراعي مشاعر ومطالب الغير .

ومع ذلك، فإنه يلزم ألا يصبح الآباء مفرطين في مطالبهم، وصارمين ورافضين إن الطفل يحتاج قدرأ معقولاً من المديح عندما يكون ناجحاً، وقدرأ معقولاً من الطمأنه والتشجيع عندما ي فشل، ويجب أن يعترف الآباء بفضل الطفل في أى جهد يقوم به من قبيل مساعدته في غسيل الصحون، حتى لو كسر فنجاناً، وبطبيعته الحال، فليس هناك من سبب يدعو إلى أمتداح الكسل، أو التهاون، أو العصيان، ولكن ليس هناك من سبب يدعو إلى لوم طفل على سوء حظ أو فشل، خاصة إذا كان هذا فوق طاقته أو إذا كانت المهمة الموكلة إليه صعبة بدرجة كبيرة للغاية.

إن الآباء يتوقعون أكثر من اللازم وأسرع من اللازم يخلقون في اطفالهم خوفاً مستتراً من الفشل وحالة لا شعورية من القلق، فبعض الأطفال يصبحون خائفين من الفشل ومن الانتقاد إلى حد أنه تنشأ لديهم أعراض انسحاب شديد وقلق حاد، مما يتطلب مساعدة الاخصائيين النفسيين.

## القسم رقم ٢٠ : الخوف من قصص الجنيات

يعد الكثير من قصص الجنيات تلميحات وتنبيهات من الادب الشعبي تصور الضعف، والجشع، والعدوانية الانسانية، وتصمم بعض هذه القصص ساحرات لعينات، وملوكاً قساة القلوب، وذئاباً ضارية وشخصيات مخيفة أخرى.

وغالباً ما يخلط الاطفال فى سن ما قبل المدرسة والاطفال الصغار فى سن المدرسة بين الخيال والواقع، وقد يخافون من أن تأتي الساحرة الرهيبة وتختطفهم، أو تجعلهم ينامون مائه عام، أو أن تمارس احدى حيلها القذرة عليهم، وبالطبع «فإن قصص الجنيات لا تخيف كل الاطفال، ولكن يجب أن نجنب الاطفال الاكثر حساسية، والقلقين قراءة القصص المرعبة.

إن مشاهدة الرعب تؤثر تأثيراً كثيراً وأسوأ بكثير على الاطفال، والعديد من البرامج التلفزيونية يخلق خوفاً وقلقاً فى الاطفال فى سن ما قبل المدرسة، وفى أطفال الصف الاول الابتدائى.

## القسم رقم ٢١ : الخوف من الطعام :

قد تستثير الامهات القلقات الخوف من أنماط معينة من الطعام فى سن باكر قد يصل إلى السنه الاولى أو الثانية من العمر وفى الاحوال العادية، فإن الطبيعه تنظم شهية الاطفال الصغار ومذاقاتهم، والامهات الحصيقات من اللاتى يعرفن نزوات وتفضيلات اطفالهن الصغار، واذا ما اصرت الام على إطعام الطفل عندما لا يكون فى حالة مزاجية تسمح بتناول وجبة، وإذا طالبت به بأنها طبق معين لا يحبه . فإنها بهذا قد تخلق مشكلة جد كبيرة، فالطفل يصبح خائفاً من الطرق التى تتبعها فى إطعامه، كما أن خوفاً من طبق (نوع من الطعام) معين قد يمتد وينتشر حتى يصيب كل عادات أكلة بالاضطراب الشديد، وقد يعانى الطفل من الغثيان والقئ وصعوبات الأكل الاخرى.

وقد يتسبب الفطام الفجائى من الشدى أو «البزازه» وارغام الطفل على تناول الطعام الصلب قبل أن يكون مستعداً له، نقول قد يتسبب هذا وذاك فى توليد مخاوف من الاختناق والتقيؤ.

وأفضل طريقة للتغلب على الخوف من طعام هي تقديم الاطباق المفضلة للطفل بالكميات التي يحبها، وعدم السماح له بتناول الطعام إلا إذا كان جائعاً.  
القسم رقم ٢٢ : الخوف من الاخطار المستقبلية :

تعد قدرة الطفل على التنبؤ بعواقب افعالة محدودة إلى حد ما، فحتى المراهقين لا يملكون إلا قدرة محدودة بعض الشيء على التنبؤ بنتيجة أفعالهم، وغالباً ما يقومون بمخاطر غير ضرورية وضارة وذلك لأنهم يقللون بدرجة خطيرة من شأن الاخطار المحتملة.

وإذا عبر طفل في الخامسة أو السادسة أو السابعة عن توقعه لحدوث شر لا يرتبط بخطر راهن أو وشيك الحدوث وإنما يرتبط بحدث مستقبلي ما لا يمكن التنبؤ به، فإن انفعالة هذا من المحتمل أن يكون قلقاً وليس خوفاً (ورد وصف القلق في القسم رقم ٢).

### القسم رقم ٢٣ : الخوف والذنب :

إن الذنب هو عقاب يفرضه أو يوقعه المرء على نفسه، وهذا الاحساس قد يكون عقلانياً أو غير عقلاني، ويكون هذا الاحساس غير عقلاني عندما يحس الطفل أنه يستحق اللوم على أية نكبات تحل به، أو بوالدية، أو أى أفراد آخرين من أفراد الاسرة.

وقد تذكى التحذيرات والنواهي الابوية نار الاحساس بالذنب . فالآباء يحذرون أطفالهم، وعن حق يفعلون، من القيام بمخاطر غير ضرورية من قبيل الخروج في المطر، أو عدم ارتداء ملابس كافية في الطقس البارد، وما إلى ذلك، فاذا تصادف أن أصيب الطفل ببرد شديد أو كسرت ساقه، فإنه قد يشعر أن هذا حقاً كان خطأ هو .

وأحياناً ما يلوم الاطفال المماقون أنفسهم على إعاقتهم، حتى إذا كانت خلقية Congenital، أو نتيجة لمرض لا يملك المرء حياله شيئاً، وقد صادفني في ممارستي للعلاج النفسى ضحايا لشلل الاطفال كانوا يلومون أنفسهم على أصابتهم بالمرض، وكانوا يشعرون بالذنب بسبب كل الألم الذي سببوه لأنفسهم.

إن مشاعر الذنب قد تؤدي بالمرء إلى أن يرغب في أن يعاقب ويخاف العقاب الذي يبدو أنه محتوم ولا مفر منه، وقد يصبح الاطفال (والراشدون) الذين يمزقهم الاحساس بالذنب رسل الخراب والدمار وليست مصائبهم التي يتوقعونها سوى نبوءات يحققها اصحابها، فرغبتهم اللاشعورية في أن يقع عليهم العقاب بمقدورها أن تجلب عليهم الكوارث واحياناً ما يستفز الاطفال الذين يلومون أنفسهم على مصائب لم يسببونها، نقول انهم أحياناً ما يستفزون آباءهم حتى يعاقبونهم بشدة، وهو ما يرغبونه لاشعورياً، إن خوفهم من الاحساس بالذنب يجعلهم يجلبون على أنفسهم العقاب الذي يخشونه ويرغبون فيه في الوقت نفسه.

وبعد أمراً سويماً أن يشعر الطفل بالذنب عندما يفعل شيئاً خاطئاً، ولكن الآباء يلزم أن يتجنبوا خلق مشاعر ذنب لا داعي لها في طفلهم بلومة على خطايا لم يرتكبها، فعندما تكسر أم طبقاً لأنها هي كانت مهملة، فلا ينبغي أن تقول للطفل «إن هذا كلة بسبك أنت».

ومن الشيق حقاً مشاهدة الامهات اللاتي يلعب أطفالهن في صندوق الرمل أو يلعبون بالطين، فعندما يلطخ الطفل وجهه، أو قميصه، وكل شيء آخر، فإن الام النابهة تلتقطه، وتبتسم وتعطيه حماماً. أما الام غير العقلانية فإنها تعاقبة ظلماً وبدون وجه حق والاسوأ من هذا الام التي تقول: «حسناً، وسخ، نفسك، لقد انفقت وقتاً طويلاً أغسل واكوى ملايسك، لقد عرفت الآن أنك لا تحب أمك».

#### القسم رقم ٢٤: الخوف من الجنسية المثلية :

ينتاب الكثير من المراهقين والمراهقات ومن يصغرونهم قليلاً خوف من أنهم قد يصبحوا مثلي الجنسية Homosexuals ويميل من هم في سن ما قبل المراهقة إلى تكوين علاقات حميمة مع شخص من نفس الجنس، وبعد ولع من في سن ما قبل المراهقة Pre-adolescents بشخص من نفس الجنس من الامور الشائعة.

وكقاعدة عامه، كلما قل الاهتمام الذي نولية لهذه المسألة، كلما كان هذا من الافضل، ولكن الحالات الخطيرة من الفزع من الجنسية المثلية تتطلب مساعدة الاختصاصي النفسي (أنظر القسم رقم ٣٨).

### القسم رقم ٢٥ : الخوف من العلاج بالمستشفى :

يلزم أن يكون هناك سبب صحى خطير يستدعى إدخال الطفل المستشفى وذلك لأن مثل هذا الانفصال الجبرى عن الوالدين والبيئة المنزلية من المحتمل أن يستنهض ردود أفعال خطيرة للخوف.

وقد وصف دكتور جون بولبى Dr. John Bowlby فى كتابه «التعلق والفقدان» Attachment and Loss ردود الافعال الانفعالية للاطفال فى سن الحبو عندما أدخلوا المستشفى للعلاج، كان رد فعلهم الاولى عنيفا: فهم يبكون، ويصرخون، ويضربون رؤسهم بشدة، ويتشاجرون مع شخص يحاول أن يوليهم الرعاية.

وبعد ساعات قليلة أو يوم أو يومين من الرفض العنيف والصراخ، يبدو أن الطفل يستسلم ويفقد الامل (فى الخروج من المستشفى)، فقد ينتخب ويثن ولكنه يسمح للعاملين بالمستشفى بأن يفعلوا ما يريدون دون إبداء أى مقاومة.

وفى المرحلة الثالثة يبدو أن الطفل الصغير يكون قد تقبل الموقف الجديد ويستجيب لمظاهر الود من جانب العاملين بالمستشفى، وبالرغم من كل ذلك، فإن ردود أفعاله الانفعالية ضحلة، ويبدو أنه لا يكثر بأى إنسان حتى والدية عندما يزورانه.

ولكى نمنع ردود أفعال الخوف غير الصحية هذه، فإن الام يجب أن تبقى مع الطفل فى المستشفى وأن تسمح له بأن يحضر لعبه المفضلة معه من البيت.

### القسم رقم ٢٦ : الخوف من الإصابة :

يعد الخوف من الأذى والاصابة شائعا لدى جميع الكائنات البشرية، ويجب الانخفاض منسوب هذا الخوف عند الاطفال، فالطفل يجب أن يتعلم إتخاذ الاحترازاات الضرورية عند السير على الجليد، وعند السباحة، وما إلى ذلك .

وينبغى الا نزيد من حدة هذا الخوف الذى يتفاقم بسبب رد الفعل الابوى المبالغ فيه، ويؤدى الاهتمام العاجل والعلمى إلى تخفيف حدة الخوف كما يسبهم فى خلق الاحساس بالامان من الطفل

### القسم رقم ٢٧ : الخوف من الحشرات :

قد يبدو من الغريب أن الطفل الذى يلعب فى أمان مع كلب أليف ضخم، يرتعب من نملة زاحفة لا تكاد ترى بالعين، أو من نحلة تطن، وغالباً ما يرتبط الخوف من الحشرات بالخوف من المجهول، ومما لا يمكن التنبؤ به، ومن الممكن أن تسهم الألفة بالحشرات فى تغلب الطفل على مخاوفه.

وقد ينشأ لدى الطفل الذى يسحق حشرة خوف من أن تنتقم منه عائلة هذه الحشرة أو أصدقائها، وقد يشير مثل هذا الخوف إلى مخاوف أخرى، وربما خوف الطفل من عدوانيته هو (أنظر القسم رقم ٥).

### القسم رقم ٢٨ : الخوف من نقص الغذاء :

عندما لا يحصل طفل صغير على الطعام عندما يكون جائعاً فإنه يخشى الا يحصل على الطعام إطلاقاً، وهو شعور مخيف وغير صحى، فالطفل الذى ينزعج بسبب عدم الحصول على الطعام قد يميل إلى الإفراط فى الأكل عندما يكبر، وقد يصبح أيضاً، مفرطاً فى مطالبة وجشعه.

وفى المراحل اللاحقة من الحياة، فإن الطفل ينزعج بصورة لا أساس لها فى الواقع فيما يتعلق بالفشل فى العمل، أو الفقر، والاكتئاب، والمجاعة، وأحياناً ما يمتد أثر هذا الخوف حتى أنه يخاف من أنه لن ينال حباً أو تقديراً كافياً على الإطلاق، وقد يصبح حاقداً على كل إنسان آخر، ويفترض أن كل إنسان أفضل حالاً منه.

### القسم رقم ٢٩ : خوف الطفل من أن يترك بمفرده :

أنا نعلم أنه حتى البالغين أحياناً ما يخافون من أن يكونوا بمفردهم، ولكن كل الأطفال، فى حقيقة الامر، ينتابهم هذا الخوف، كلما صغر سن الطفل، كلما عظم وأشتد هذا الخوف، ويسهم وجود شخص ما يدركه الطفل على أنه قوى وودود فى التخفيف من حدة هذا الخوف بدرجة كبيرة فمجرد رؤية الام أو الاب تلطف مخاوف طفل مرتعب.

### القسم رقم ٣٠ : الخوف من فقدان الإتزان :

أن فقدان الاتزان، والتعثر، والسقوط تعد أموراً يخافها الجميع في كل مكان، يخافها الصغار والكبار على حد سواء ويبدو أن هذا الخوف فطري، فحتى الاطفال الرضع حديثوا الولادة، والرضع في سن ثلاثة أيام يكون ويفزعون عندما يفقدون المساندة.

ولاتوجد طريقة (ولا سبب) للتغلب على هذا الخوف وللخوف من فقدان الاتزان قيمة بقائية، فهو يجعل المرء حذراً عندما يطل من نافذة وعند تسلق الجبال، وعند المشي على مسطحات جليدية، إن الافراد عديمي الخوف قد يدفعون ثمناً غالباً لا ندفاعهم وطيشهم، والاباء الحكماء هم الذين لا يشجعون السلوك الطائش والاهوج . إن قانون الجاذبية الذي صاغة نيوتن يستحق بكل تأكيد أن ينال احترام من يختارون أن يبقوا أحياء!.

وبطبيعة الحال، فهناك سبب قوى يدعونا إلى تجنب المخاوف المبالغ فيها وغير الواقعية، من قبيل صعود الدرج، والاقتراب من شبك مفتوح، أو الخروج من البيت في يوم بارد فأحياناً ما يكون مثل هذا الخوف غير حقيقى وإنما خوف مزاح Displaced يعمل كغطاء Cover-up أو ستار يخفى وراءه خوفاً أو قلقاً آخر.

وفى الاحوال العادية، فمع نمو الطفل، فإن تناسقة الحركى يتحسن ويتلاشى هذا الخوف تدريجياً.

### القسم رقم ٣١ : الخوف من فقدان الحب :

لقد لا حظ علماء نفس الطفل والاطباء النفسيون أن اللبن فى حد ذاته ليس كافياً . فليزىم أن يشعر الاطفال الصغار أن اللبن الذى يعطى لهم يرمز للحب والحنان.

أن الخوف من فقدان الحب الابوى أمر مروع بالنسبة للطفل الصغير بل وللطفل الذى يكبرة سناً أيضاً، وللآباء - عند الضرورة فقط - أن يوضحوا للطفل ويعاقبوه، ولكنهم يجب الا يهددوه بسحب حبهم له اطلاقاً.

### القسم رقم ٣٢ : الخوف من الضوضاء :

يعد الخوف من الضوضاء العالية والمفاجئة خوفاً فطرياً . فعندما يسمع الاطفال حديثوا الولادة ضوضاء مفاجئة وعالية فإن رد الفعل الفوري والتلقائي يكون علاقات أو مظاهر خوف واضحة.

ولا توجد طريقة لمنع رد الفعل هذا إزاء الضوضاء العالية والمفاجئة، وتستخدم العديد من الطيور والحيوانات الضوضاء العالية كإشارة خطر، والنداء العالى المدى : «أحترس!» يعد إشارة انذار انسانية معيارية، إن الاصوات الحادة المفاجئة تضع الكائنات البشرية على أهبة الاستعداد وتمكنها من حشد امكانياتها للقتال أو الهروب: فأى انفجار يحفز كل إنسان على الجرى حرصاً على حياته وفى وقت الحرب نجد أن عواء صفارات الإنذار يجعل الناس يهرعون إلى الخابى التى تحميهم من الغازات الجوية.

وبالرغم من أن الاصوات العالية المفاجئة وغير المتوقعة تحدث فزعاً ورد فعل للخوف عند الناس فى كل الاعمار، فإنه يوجد استبعاد وإزالة تدريجية لرد فعل الخوف أزاء ضوضاء عالية معينة واكتساب للحساسية أزاء أصوات أخرى، فعلى سبيل المثال، إذا كان الوالد نجاراً يعمل فى البيت، فإن الطفل سوف يعتاد أصوات الطرق العالية.

وفزع الطفل فى العام الاول من عمره من الضوضاء العالية والمفاجئة، ولكنه قد لا يبدى أى رد فعل إزاء طنين نحلة أو مواء قطه، ونجد أن الطفل الاكبر سناً يفزعه الصوت الاخير وذلك لانه اكثر وعياً وإدراكاً للخطر الممكن حدوثه.

### القسم رقم ٣٣ : الخوف من الآباء :

فى الظروف العادية يدرك الطفل والديه على أنهما قويان (قادرين على حمايته ورعايته) وودودان (راغبان فى حمايته ورعايته)، ومن ثم، فإن مخاوف الطفل يمكن أن تأخذ اتجاهين : فقد يخاف أن يفقد ابواه قوتهما فيصبحان غير قادرين على رعايته، أو أنه قد يتملكه الخوف من أن يصبحا غير ودودين ومن ثم غير راغبين فى رعايته. ففى الحالة الاولى ينزعج الطفل على والديه وقد يلوم نفسه

على مرضيهما ونكباتهما الحقيقية أو التي يتوهمها، وفي الحالة الثانية فإنه قد يشعر أنه عديم القيمة ويستحق حب ابوية.

وقد يولد أى الخوفين قلقاً شديداً (أنظر القسم رقم ٢) ولكن درجة معينه من النمط الثانى للخوف تعد ضرورية للتطور السوى، ويمتنع الناس عن إتيان السلوك ضد - الاجتماعى Anti Social لسببين: منع أو كبح خارجى ذاتى ويمثل الكبح خارجى المصدر الخوف من الانتقام والعقاب، وإذا كان الآباء يرمون إلى تنشئة الطفل بطريقة عقلانية، فإنهما يلزم أن يضعوا حدوداً لحريته وأن يحددوا قواعد سلوكية واضحة.

إن الناس الذين يشعرون أنه بمقدورهم ارتكاب أى مخالفات دون أن يقع عليهم أى عقاب يعتبرون أكثر ميلاً لارتكاب الجرائم والقتل من الذين يخافون عواقب سلوكهم ضد - الاجتماعى فإذا تهاون الآباء إزاء تصرفات ضد - اجتماعية أو غش أو عدم أمانه، / أو إذا قدمواهم أنفسهم مثلاً غير طيب، فمن المحتمل أن ينمو الطفل شخصية ضد - اجتماعية.

وتقوم التنشئة العقلانية على دعائى الحب والخوف أن الاطفال يحتاجون إلى أن يلقوا الحب والرعاية، ولكن يلزم أن يتعلموا أيضاً من ارتكاب الخطأ إذا كان لهم أن يصبحوا راشدين حسنى التكيف، إن الخوف من الاستهجان والعقاب الابوى هو الشرط الأساسى الأول والضرورى للتكيف الاجتماعى.

إن الراشدين حسنى التكيف والامناء لا يتصرفون وفقاً لأهوائهم ولا يضررون غيرهم من الناس لسبب رئيسى هو أنهم قد نموا كفوفاً داخلية Inner Inhibitions وضبطاً ذاتياً Self Control إن الطفل الصغير يأتى إلى هذا العالم بدون أى كفوف بالمره، ويقوم الاطفال الصغار بالتبول والاخراج فى اللحظة التي يشعرون فيها بضغط فى المثانه أو الامعاء، وهم يكون عندما يتألمون وينامون عندما يكونون متعبين، وهم لا يهتمون إلا بأنفسهم، ويتطلب الامر سنوات من النمو قبل أن ينمو لديهم الاهتمام بالغير.

أن الحب الابوى هو الذى يولد حب الطفل، وكلمما زاد حب الوالدين وحسبهما وحمايتهما للطفل وقوتهما فى عين الطفل، زاد ميله لتقبل قواعدهما

وتنظيماتهما (السلوكية)، فهو يحبهما ويخاف فقدان حبهما، كما أنه يدمج تحريماتهما وتحذيراتهما، ويبدأ في التصرف كما لو كانت هذه القواعد السلوكية التي يلزم أن يطيعها نابعه منه هو، ويتوحد الطفل مع والديه وينمى في شخصيته جزء ذاتي الضبط والرقابة أسماه فرويد الأنا الأعلى Superego . فالأنا الأعلى هو ضبط يفرضه المرء على نفسه، أى ضمير، ويمثل المعايير الاخلاقية لوالدية وللمجتمع على المسطح الكبير، إن الحب الأبوى والخوف من فقدان حبهما هما العنصران الاساسيان الضروريان للتطور الأخلاقي.

#### القسم رقم ٣٤: الخوف من المحركات الكهربائية :

قبل عدة أجيال مضت، كانت الوحوش سريعة الحركة والقوية تمثل خطراً كبيراً على حياة الناس، أما اليوم، فنادر ما يتعرض المرء للوحوش الكاسرة، بينما تشكل المحركات الكهربائية القوية المستخدمة في البيوت خطراً كبيراً على الاطفال، والآباء العقلاء الذين يحذرون الطفل من ملامسة الفيشات الكهربائية، ووزراير تشغيل الغسالات الكهربائية وغسالات الصحون، والمجففات، والمكانس الكهربائية، وما إلى ذلك.

وأحياناً ما يفرض بعض الآباء في التحذير ويهددون الطفل بكل أنواع الكوارث الممكنة إذا ما اقترب من غسالة كهربائية أو مكنسة كهربائية وهي تعمل، وقد ينشط خيال الطفل حتى إنه قد يعزى أفكاراً شريرة إلى الغسالة الكهربائية التي تضرب ملابس بلا رحمة، وقد يخاف من المكنسة الكهربائية العدوانية والجشعة التي تبتلع كل شئ في طريقها.

ويجب على الآباء الا يقللوا أو يهولوا من شأن الاخطار المحتملة والافضل أن يعلموا طفلهم أن يسلك طريقاً عقلانياً وسطاً بين الاقدام على المخاطر بطريقة هوجاء من ناحية، والاحجام الذي يشله فزعاً من ناحية أخرى.

(أنظر القسم رقم ٤٩).

#### القسم رقم ٣٥: الخوف من العقاب :

إن مهمة التربية هي مساعدته الاطفال ليصبحوا راشدين ناضجين وحسنى

التكيف، وتعد مسئولية المرء عن أفعاله المظهر والجنبه الأساسية للنضج، فالسلوك الإنسانى سلسلة من الأسباب والنتائج، فالأفراد الناضجون هم الذين يتحملون المسئولية الكاملة عن أفعالهم فهم يدركون عواقب تصرفاتهم ويعرفون إن هذه العواقب قد تكون جد أليمة، وهذا الإدراك الواقعى يعد شرطاً أساسياً للتكيف مع الغير ومع الحياه بصفة عامة.

ومن الضرورى أن ننقل إلى الاطفال درس السبب والنتيجة هذا، وكما هو الحال بالنسبة لأى درس آخر، فإنه يلزم ألا يبدأ فى وقت باكر بأكثر مما يسمح نمو الطفل باستيعابه، كما يلزم الا نعلم الطفل هذا الدرس بصورة صارمة منفردة والصحيح أن نقدم الدرس للطفل بطريقة تدريجية، ومن الأفضل أن نعرف الطفل بعواقب سلوكه بدلاً من أن نتركه يرتكب الأخطاء ثم نعاقبه عليها، ويجب دائماً أن نمنع السلوك السيئ بدلاً من أن نعاقب عليه.

وإذا ما شعر الآباء - فى حالة معينه - أن العقاب هو الطريقة الصحيحة فيجب أن يحاولوا أن يكونوا هادئين وعقلانيين فى تنفيذة بالقدر المستطاع، فالوالد الصارخ، الشاحب الوجه قد يثير الخوف والكراهية بدلاً من التوبة، ويجب أن يكون العقاب معقولاً، ومتناسباً مع المخالفة التى أرتكبها الطفل وأهم من كل شئ أن يكون ختاماً للقضية برمتها، فيكفى أن نقول للطفل: «إنك لم تعد واجبك المنزلى، وسوف تحرم من مشاهدة التليفزيون لفترة معينه». فلا داعى لاثارة هذه المسألة مرات ومرات، ويجب ألا يتخذ العقاب صورة حرمان الطفل من الحب إطلاقاً، فغالباً ما يلزم أن يستهجن الآباء سلوك طفل ولكنهم يجب ألا يستهجنوا الطفل أو يرفضوه.

(أنظر القسم رقم ٣، ١٧، ٢٣).

ومن المحتمل أن يصاب الآباء الذين يمارسون العقاب المتكرر والصارم بخيبة أمل فى نتائج طريقتهم فى تنشئة الطفل، وإذا كانوا غير متسقين (ثابتين) فى سياستهم، فإن الطفل قد ينظر اليهم على أنهم ضعفاء وعدائيون، وسريعاً ما يفقد احترامه لهم، وإذا كانت سياستهم الصارمة العقابية متسقة، فإن الطفل سينظر اليهم على أنهم أقوياء وعدائيون، فينشأ لديه خوف وكراهية تجاههم.

إن الخوف الزائد من العقاب قد يدمر شخصية الطفل، فقد يتوحد مع الآباء المعاقبين ويتصرف بطريقة عدوانية وعدائية تجاه الاطفال الاصغر والاضعف منه، وقد يتأثر سلوكه كراشد بالمعاملة التي لقيها وعانها كطفل لا حول له ولا قوة.

ويمكن أن يكون العقاب مفيداً إذا كان نادر الحدوث وعادلاً، وعندما يفهم الطفل أن له ما يسره وأن المقصود به هو خيرة ونفعه، ومن الممكن أن تضر الانفجارات الانفعالية من جانب الآباء بالتكيف المستقبلي للطفل .

### القسم رقم ٣٦: اخوف من السخرية :

لايبدى الاطفال أى رد فعل إزاء السخرية لأنهم لا يفهمونها ولكن الاطفال الاكبر سناً أكثر حساسية بكثير إزاء السخرية.

إن السخرية هجوم نفسى يجعل الضحية تشعر أنها صغيرة، ضعيفة، غير كفؤ، وغبية، ويستمد الشخص الساخر قدراً كبيراً من المتعة من تضخم ذاته على حساب شخص ما عادة ما يكون غير قادر على الانتقام لنفسه، وينبغى الا يستخدم الآباء والمدرسون هذه الطريقة فهى قاسية وغير انتاجية فى الوقت نفسه، أن الطفل الذى يخاف السخرية قد يمتنع عن القيام بالعديد من الانشطة النافعه والممتعه كالرياضة، والموسيقى والرسم، كما أن الخوف من التعرض للسخرية يقلل من قيمة الذات والثقة بالنفس.

وغالباً ما يسخر الاطفال فى سن المدرسة من طفل آخر يختارونه كهدف لسلوكهم العدائى وذلك لأنه أصغر أو أضعف منهم، أو عضو فى جماعه أقلية، أو طفل وحيد، أو أى شخص غير قادر على الثأر لنفسه، ويجب أن يتدخل الراشدون وأن يوضحوا لهؤلاء الساخرين أن هذا التضخيم للذات يتسم بالعدائية والظلم.

### القسم رقم ٣٧: الخوف من الانفصال :

يعد الخوف من الانفصال عن الابوين، وخاصة الام، من أكثر مخاوف الطفولة شيوعاً، ويعد قلق الانفصال رد فعل حقيقى للخوف، وبصورة أساسية، فإنه أنفعال سوى ومفيد، إن الطفل الصغير لا يمكنه أن يستمر على قيد الحياه مالم يتول شخص ما رعايته ويمثل فقدان الشخص الذى يتولى رعايته تهديداً خطيراً جداً

لحياته، إن الطفل الصغير الذى يجرؤ على التجول بعيداً عن الام قد يقع فى مشاكل كبيرة، ولذا فالأفضل له أن يخاف من أن يضل الطريق وعندما يخرج طفل فى الثانية أو الثالثة من العمر مع أمه للتسوق، فلسبب واضح يمسك بيدها بإحكام حرصاً على حياته.

ومع ذلك، فإن رد الفعل الانفعالى هذا قد يستمر حتى يتجاوز نفعيته. فيلزم أن يتعلم الاطفال الاكبر سناً أن يصبحوا أكثر اعتماداً على النفس وأكثر استقلالاً إن بلوغ مرحلة الاستقلال عملية تدريجية، ويلزم إتاحة الفرصة أمام كل طفل كيما يمضى قدماً وفقاً لقدراته، ويجب ألا يدفع الآباء الطفل الوجل للوصول إلى مستوى من الاستقلال تمكن طفل الجيران العدوانى من تحقيقه، ولكنهم ينبغي ألا يعرقلوا عملية التضج هذه بتقديم الحماية الزائدة.

وفى معظم الحالات (ولكن ليس فى كلها) يبدأ الخوف من الانفصال فى النصف الثانى من العام الأول فى حياة الطفل وفى الأشهر الستة أو السبعة الأولى يستجيب الأطفال الصغار بلا تمييز لأى شخص يقوم برعايتهم، وأغلب الظن أنهم يحتاجون لهذا الوقت حتى يتعرفوا على بيئتهم.

وفى الاسبوع الثامن والعشرين من العمر تقريباً، ينشأ الخوف من الغرباء عند معظم الأطفال، ويبدو أنهم قد تعلموا التمييز بين الوجوه المألوفة وغير المألوفة، ثم يصبحون انتقائيين بعد أن تسلحوا بهذه الموهبة الجديدة. ومن المؤكد أنهم يفضلون أن يبقوا مع هؤلاء الذين يعرفونهم ويثقون فيهم، كما يفضلون أن يبقوا مع هؤلاء الذين يعرفونهم ويثقون فيهم، كما يفضلون أن يتجنبوا الوجوه والمواقف غير المعروفة وغير المألوفة (أنظر القسم رقم ٤٦). وهم يتعلقون بالام، والأب، والجدة، وغيرهم ممن يألّفونه من الناس، ويكون خَوْفاً عندما تخرج الام وتتركهم مع جليسة أطفال غريبة عليهم.

وتساعد الاتجاهات والتصرفات الأبوية على تفاقم أو تخفيف حدة الخوف من الانفصال فإذا عزل الوالدان الطفل بحيث يقضى كل وقته فى صحبتهم، وينام فى غرفتهما، ولا يسمح له باللعب مع غيره من الاطفال، أو استقبال زوار، فإنه سيصبح، بالتأكيد، متعلقاً بهما بصورة زائدة، ويفزع لغيابهما إن عزل الطفل

يؤدي - دون داع - إلى تفاقم واستمرار الخوف من الانفصال .

وبطبيعته الحال، فإن عملية التطبيع الإجتماعي للطفل يجب أن تمضي بصورة متسقة وتدرجية، إن قدرة الطفل على تكوين علاقات مع غيره من الناس تعد محدودة، ولا يوجد هناك سبب لارهاقة بتعريضه لجيش من الأقارب والاصدقاء تدريجياً، أو شيئاً فشيئاً، إن جاز التعبير، ومن المفيد أن يقوم الاجداد والجدات، أو الاعمام والخالات بزيارات متكررة، وأن يبقوا لفترة ما، ويلعبوا مع الطفل الصغير، عندئذ سوف يتعلم الطفل أن يشعر بالارتياح معهم ومن ثم يوسع دائرة اتصالاته الاجتماعية ويجب عدم ترك جليسة أطفال جديدة بمفردها مع الطفل أول الأمر، بل يجب أن تبقى الام مع جليسة الطفل ومع الطفل لفترة ما ثم تغادر البيت فقط عندما تتأكد من أن الطفل سعيد مع جليسته.

وغالباً ما تنتقل الاتجاهات الابوية إلى الطفل بطريقة غير لفظية، فعندما لا تشعر الام بالارتياح لأم زوجها، فإن الطفل الصغير قد يشاركها مشاعرها . وعندما تحب الأم مديرة البيت الجديدة وتبدي مشاعر ود صريحة تجاهها، فإن الاحتمالات الكبيرة هي أن الطفل لن يعبأ بغياب أمة .

ومن المحتمل أن يكون الانفصال المبكر الذي يمتد لفترات طويلة مثيراً للاضطراب الشديد عند الاطفال، فآثناء الغارات الجوية على لندن في الحرب العالمية الثانية تم إجلاء الكثير من الأطفال وإرسالهم إلى مناطق ريفية أكثر أماناً، ويوجد دليل كاف على أن الاطفال الذين أبعادوا عن آبائهم كانوا أكثر اضطراباً من هؤلاء الذين بقوا مع آبائهم في لندن تحت القصف الجوي الثقيل .

ويبدي الاطفال الصغار تحت سن العشرين أسبوعاً رد فعل طفيفاً عندما ينفصلون عن أمهاتهم، ويدخلون المستشفى، أو يبعدوا عن آبائهم، وفي سن ثمانية وعشرين إسبوعاً، مع ذلك فإنهم يصبحون قلقى الحركة، ويكونون، ويقاومون من يحاول تناولهم، ويعانون من فقدان الشهية واضطراب النوم.

ولا يوجد تغير كبير في مخاوف الانفصال في العام الثاني والثالث بالرغم من أنه كلما تعلم الطفل أن أمه سوف تعود الية بالفعل فإن خوفة يتلاشى تدريجياً.

وبصورة عامة، فإن العام الثالث يجلب معه مخاوف انفصال جديدة، فالاطفال فى هذه السن قادرون على الإحساس بمخاوف تنبؤية (لا يوجد لدى الاطفال الاصغر سناً هذه القدرة الادراكية التنبؤية)، فمن المحتمل أن يشعر طفل الثانية بنفس الضيق الذى يشعر به طفل عمرة عام واحد عند الانفصال ولكن طفل الثالثة قد يكون أكثر ضيقاً ما لم يكن متأكداً تماماً من أن أمة ستعود فى وقت تعده به - ويبدو أن للأطفال أجهزة توقيت وتنبيه «منبهات» داخلية .

ويتملك الخوف الاطفال فى سن الثالثة والرابعة فى اليوم الاول لهم فى دار للحضانة، ويتوقف رد فعلهم الانفعالى على خبرتهم الماضية، فهؤلاء المتأكدون من أن الام تفى بوعددها وتحضر فى الوقت المتفق عليه يتقبلون الانفصال بقلق أقل من غيرهم، أما الاطفال الذين لا يثقون بأمهاتهم فإنهم يتشبثون بهن بصورة تكشف عن قلقهم.

وفى السن بين الخامسة والسادسة فإن أقل من ٢٥٪ من الاطفال يشعرون بمخاوف انفصال شديدة فى يومهم الاول بالمدرسة، إن تواتر Frequency وشدة مخاوف الاطفال تحدددها ثقتهم أو عدم ثقتهم بأبائهم ويحطم من الانفتاح الاجتماعى فى البيت، وفى الملعب، وفى كل مكان آخر.

وإذا ما استمر الخوف من الانفصال طوال سنوات المدرسة (الإبتدائية) فإنه قد يكشف عن اتجاه متناقض وجدانياً Ambivalent تجاه الوالدين.

فالطفل الذى يضممر مشاعر عدوانية تجاه أحدهما أو كليهما يحتاج إلى وجودهما الفعلى لطمأننته من أن اخاييله العدوانية ورغباته المدمرة لم تتحقق.

وتؤدى الحماية الأبوية الزائدة وحاجة الوالدين إلى وجود الطفل، أيضاً إلى استمرار الخوف من الانفصال إن الآباء المتشبثين بالطفل يفتحون الباب أمام الخوف من الانفصال، وفى الغالب الأعم نجد أن الطفل الذى يشعر بأن أبوية بحاجة إليه يشعر بالذنب والخوف عندما يكون خارج البيت، إن فوبيا المدرسة غالباً ما يولدها إلتجاة أبوى غير سليم مثل هذا (أنظر القسم رقم ٥٢).

### القسم رقم ٣٨ : الخوف من الجنس :

يلوح الخوف من المواجهات الجنسية بشبحة الهائل ضمن مخاوف المراهقين والمراهقات ومن يصغرونهم قليلاً، وعادة ما يرتبط هذا الخوف عند الأولاد بالثقة بالنفس والتوحد النفسى - الجنسي، فبعض الأولاد يشعرون أن أقضبتهم صغيرة أو أن أداءهم الجنسي لن يكون جيداً، أو أن رجولتهم ليست مكتملة كما يتمنون بصورة عامة .

أن الفكرة الرائجة والمفرطة فى التبسيط من الرجولة تركز على أهمية الحجم الفيزيائى، والقوة العضلية، والشجاعة، والحسم، وروح المغامرة، والجرأة الجنسية، ولسوء الحظ، فإن هذه الفكرة التى أصبحت بالية وعفى عليها الزمان، لاتزال تلقى مساندة وسائل الاعلام التى تصور وتقدم الرجال ذوى القوة الخارقة، ورجال العصابات، وحثالة القوم على أنهم مثل أعلى أعلا للذكورة، بالرغم من أن معظم عظماء الرجال فى التاريخ كانوا يتسمون بالعمل الدءوب، والحكمة وتقدير المسئولية.

وتلقى الرجولة المظهرية تشجيع ومساندة جماعات القرناء، فالصغار الذين يزهون بقوتهم غالباً ما يصبحون زعماء العصابة، بينما يتعرض الأولاد الخجولون والوجلون للسخرية، وتجذب مظاهر القوة الكثير من البنات وينظر هذا النمط من البنات بإزدراء إلى الأولاد غير المفوهين الذين لا يتمتعون بتوكيد الذات فهذا النمط من البنات بطرقة مديح وإهتمام زعماء العصابة الصاخبين.

وكلما قلت الشجاعة التى يديها المرافق، قلت فرص نجاحة مع البنات، وغالباً ما يرتبط الخوف من العلاقات الجنسية بإحساس شامل بالضعف وعدم الكفاية، فالولد الذى يقلل من شأن نفسه قد يخاف رفض البنات له، ثم يصبح هذا الخوف نبوءة تتحقق نفسها - فبقدر ما يقلل من قيمة ذاته، قلت قدرته على جذب إنتباه البنات، وهى حلقة مفرغة، فالأولاد غير الآمنين ينشأ لديهم خوف عميق من الاتصال الجنسي، وبالتالي فإن أداءهم الجنسي يكون سيئاً، وبالرغم من أنهم قد يعتقدون أن قضبانهم أصغر من اللازم أو أن انتصابهم غير كاف، فإن إحباطهم وفشلهم فى المواجهات الجنسية ينبع منهم.

وعادة ما ترتبط المخاوف الجنسية عند البنات بالمظهر البدنى، أو فى حقيقة الامر، بفكرة البنت ونظرتها إلى مظهرها، وقد صادفنى أثناء ممارستى للعلاج النفسى بنات جذابات كن يصفن أنفسهن على أنهن «بطات» سوداوات قبيحات.

وتباينت أسباب هذا التقدير المنخفض للذات، ولكن كلما كانت صورهن عن أجسامهن Body-Image غير إيجابية، تملكهن الخوف من الأولاد، المداعبات الجنسية التمهيدية، والعلاقات الجنسية، كن يشعرن بأنهن غير جذابات وكن يتوقعن الرفض - وهو اتجاه تحول إلى نبوءة تحقق نفسها، وأكدت إحدى مريضاتى المراهقات أنه ما من ولد سيدعوها إلى الخروج أو يغازلها إطلاقاً كانت تعرف بصورة أكيدة أنها لم تكن تستطيع أن ترضى رجلاً وتجنبت صحبة الرجال لخوفها من الفشل.

وتمتد جذور مخاوف جنسية عديدة إلى السنوات الباكرة من الحياة، وخاصة الفترة من سن الثالثة إلى السادسة، ففي هذه السن يعيش معظم الاطفال وأسماء فرويد «بالغرم العائلى» Family Romance أو عقدة أديب ويميل الاطفال فى سن ما قبل المدرسة إلى تنمية تعلق جنسى بالوالد من الجنس الآخر وينظرون إلى الوالد من نفس الجنس على أنه متطفل، منافس، وهذا الاحساس بالحب والكراهية للوالد من نفس الجنس والحب الهائل من الوالد من الجنس الآخر يتم فى تدرجياً فى السنوات اللاحقة من خلال التوحد مع الوالد من نفس الجنس، وقد يعد التوحد النفسى - الجنسى غير الكافى فى الطفولة أحد الاسباب الرئيسية لاضطرابات السلوك الجنسى فى الرشد (أنظر الفصل الخامس والسابع).

وغالباً ما ترتبط المخاوف الجنسية بصعوبات عامة فى الشخصية، وفى معظم الحالات، فإنها تتطلب مساعدة الاختصاصى (أنظر القسم رقم ١٢ ورقم ٢٤).

### القسم رقم ٣٩ : الخوف من إظهار الخوف :

يتوقع بعض الآباء أن يكون طفلهم شجاعاً ومتفهماً، ويبدو أنهم يعتقدون أن أخبار الطفل أنه لا توجد عفاريت، أو أن الحقن لا تؤلم سوف تقنع الولد أو البنت الصغيرة، إن الخوف من استهجان أو سخرية الأبوين قد يجعل الطفل يخفى مخاوفه

ويتظاهر بأنه غير خائف من الظلام، أو الأطباء أو أطباء الأسنان، أو الكلاب الكبيرة، وأحياناً ما يصبح الخوف الأصلي مختفياً وراء خوف آخر أقل إحراجاً للطفل وأقل احتمالاً لإثارة النقد الأبوى (أنظر القسم رقم ٥١ تحت عنوان الفوبيات).

إن الطفل الذى يعتقد أنه يلزم عليه أن يخفى مخاوفه غالباً ما يصبح أكثر خوفاً وتعاسة وقد يقع فى مشكلات حقيقية بادعائه الشجاعه.

ومن المستحب أن نسمح للطفل بأن يعبر عن مخاوفه وأن يتناولها بطريقة عقلانية، كما يرد وصفها فى الفصل الثامن.

#### القسم رقم ٤٠ : الخوف من النوم :

عادة ما ينشأ الخوف من الدخول فى النوم فى السنة الثانية من حياة الطفل، فنفس الطفل الذى اعتاد الدخول فى النوم فى الحال، والذى كان ينعس كلما كان شبعاناً أو متعباً، أو لمجرد أنه مستريح، نجد أنه بعد أشهر قليلة قد يرفض الذهاب للنوم، حتى ولو كان متعباً، وقد يتقلب فى سريره الصغير، ويسأل أسئلة لا حصر لها، ويبكي، وينادى على أمة، ويطلب أن يبقى الباب مفتوحاً، ويطلب شربة ماء، ويضع صبر والدية موضع الاختبار.

فى هذه السن يكون الاطفال الصغار قد نموا ارتباطات عاطفية بوالديهم ويشعرون بالأمان عندما يرون الوجوه المألوفة ويسمعون الاصوات المألوفة. والذهاب إلى النوم، بالنسبة لهم، يعنى التخلّى عن الإحساس بالأمان والانضمام فى عالم مجهول يجدون أنفسهم فيه بمفردهم.

ويجب ألا يعاقب الآباء طفلهم الحابى الذى يعتريه القلق عند وقت النوم، ولكنهم - من الناحية الأخرى - يجب ألا يكافئوه - فيلزم أن يكونوا حازمين وودودين، غير مستسلمين للطفل وغير مظهرين للضيق، وينبغى أن يعتقدوا أن هذه الصعوبة سوف تزول من تلقاء نفسها بمجرد أن ينمى الطفل المزيد من الإيمان بنفسه، ويشعر بأنه أكثر أماناً.

وربط رفض النوم بخوف الطفل من أن يجد نفسه بمفرده، وغالباً ما يكون

هذا الرفض من تصميم Designed الطفل ليتفوق على ذكاء والدية الذين يضعانه فى فراشة لكى ينام حتى يخرجوا ويعودا إلى البيت فى ساعه متأخرة بعد أن يغط فى سبات عميق، فإنه قد يظل مستيقظاً فى سريرة ويستمتع إلى أصوات والدية.

وكيما يتأكد أنهما لا يزالان موجودين، فإنه قد يدخل غرفة المعيشة وعلى وجهه أحلى ابتسامة ويطلب جرعه من اللبن أو الماء.

ولمساعده الطفل على التغلب على الخوف من الدخول فى النوم، فإن الآباء يجب أن ييثوا فيه الثقة بالنفس بالتأكيد له أنه كبير، وظريف، وقوى وأنه يستطيع أن ينام بمفرده، وفى الوقت نفسه، ينبغى أن يظهر أنهما يحبان الطفل وأنهما سوف يبقيان بالقرب منه وتعد الثقة بالنفس وطمأنه الطفل بتأكيدهما له أن حبهما له قائم وسيظل هكذا، أفضل دواء لاضطراب النوم.

وأحياناً ما يعاود الطفل الخوف من النوم عندما يبلغ سن المدرسة، وقد يخاف القوى الخارقة للطبيعه التى يتخللها (أنظر القسم رقم ٢٨)، وأحياناً ما تخيفه أحلامه وكوابيسه (أنظر القسم رقم ٥٠)، وفى كل هذه الحالات، فإن رد الفعل الابوى يجب الا يكون عقوبياً أو مكافئاً، والافضل هو أن يساعد الآباء الطفل على بناء ثقته بنفسه وإيمانه بحبهما وحمائتهما له، إن الشخص القوى الذى يتمتع بحلفاء أقوياء يمكن الاعتماد عليهم ليس له أن يخاف .

ومهما كانت الظروف ومهما كان عمر الطفل، فإن الآباء يجب ألا يضيفوا الإهانة إلى الجرح النفسى بالسخرية أو بمعاذرة طفل خائف، فمن الممكن أن تسير مثل هذه السياسة عن زيادة المخاوف ومن ناحية أخرى، يجب ألا يستسلم الآباء لمطالب الطفل، أو أن يجلسوا على فراشة، أو أن يسمحوا له بالنوم فى سريرهما، فمثل هذه التنازلات تكافى مخاوف الطفل وتعمل على استمرارها.

#### القسم رقم ٤١ : اخوف من الثعابين :

تشير الحيوانات فى الأطفال مشاعر متناقضة من الاهتمام والخوف، وتعد الثعابين من الحيوانات التى تشير الخوف أكثر من غيرها فى الأطفال من جميع الاعمار تقريباً، وقبل أعوام قليلة مضت، قامت شبكة تليفزيونية بريطانية بعقد

مقابلات شخصية مع أثنى عشر ألف طفل من الرابعة فصاعداً، فوجدت أن الثعبان هو الحيوان الذى يكن أكبر قدر من الكراهية والخوف فى نفوس الاطفال، وجاءت العناكب بعده من حيث الترتيب.

ويعد الخوف من الثعابين أكثر ارتباطاً بالاتجاهات الابوية منه بالطريقة التى تبدو عليها أو تتحرك بها الثعابين.

وللراشدين من الاسباب القوية ما يجعلهم يخافون الثعابين السامه التى يمكن أن تهاجمهم فجأة تجاه، من حيث لا يعلمون، وهم ينقلون هذا الخوف لأطفالهم، بطريقة لفظية أو غير لفظية، وحيث إن الطفل قد لا تكون لديه معرفة كافية بالخطر الممكن وقوعه بسبب الثعابين، فإن هذا الخوف له قيمة بقاءية.

#### القسم رقم ٤٢ : الخوف من الغرباء :

فى السن من ستة إلى عشرة أشهر تقريباً تنشأ لدى معظم الاطفال مخاوف من الغرباء : ويعد هذا الخوف سويّاً تماماً، ويتضمن التطور العقلى للطفل إدراكا وذاكرة أفضل، وبالرغم من أنه يتعرف بسهولة على الوجوه الموجودة بالبيت ويتوقع الطعام والحنان منهم، فمن يدرية ما يضمنه هذا الغريب أو ذاك ؟

ومن الواضح أن الخوف من الغرباء له قيمة بقاءية إلى حد ما، ويجب ألا تنتقده أو نقمعه، فحتى الراشدون يجب ألا يشقوا بسداجته فى كل انسان، فجرعه عقلانية من الحذر لم تضر أى شخص.

ومع ذلك، فإن هذا الخوف يلزم الا يستمر حتى يتخطى نفعه، وألا يصبح واسع المدى وغير عقلانى بصورة زائدة عن الحد، فاطفال الالباء المصابين بعقدة الاضطهاد، والخائفين، والمتشككين، من المحتمل أن يتقبلوا هذه الاتجاهات الأبوية.

إن السلوك العقلانى يحقق توازناً بين التجنب المرعب للاتصالات الاجتماعية والاعتقاد الساذج بأن العالم دار حضانه مليئة بالآباء والأمهات الذين يحبون ويتمنون الخير للطفل.

وعندما يبلغ الطفل الصغير العام الثاني من العمر، قد يغامر بالدخول إلى عالم المجهول ليستكشف وقد يراقب الزوار، ويتتبعهم ويشاهدهم يطمئنه وجود أمه، خاصة إذا كانت تتعامل مع الزائر بطريقة ودية.

إن التوجيه الأبوي وقدر معقول من الطمأنة يمكن أن يساهم في بناء ثقة الطفل بنفسه ويمكنه من اكتساب الجرأة، دون أن يصبح مندفعاً أرعنا (أنظر القسم رقم ٤٩ عن انعدام الخوف).

### القسم رقم ٤٣ : الخوف من قطارات الأنفاق :

إن الطفل الذي يسافر في قطار الأنفاق وهو على حجر أمة أو هو جالس بجوار أبيه نادراً ما تنشأ لديه أية مخاوف معينة من القيام برحلة قطار الأنفاق، وبالرغم من ذلك ففي فترة لاحقة من العمر، تنشأ لدى بعض الأطفال في سن المدرسة، وبعض المراهقين الذين يركبون قطار الأنفاق بمفردهم مثل هذه المخاوف.

وهناك جانب دفاعي لهذا الخوف لأن قطار الأنفاق، لسوء الحظ ليس بمكان آمن، وعلاوة على ذلك، فإذا ما استبعدنا تهديدات السفاحين وقطاع الطرق، فإن مجرد وجود المرء بمفرده، دون ما وسيلة للتنبؤ بحركة المركبة، وسرعتها، واتجاهها (وهو ما يستطيعه الراكب في سيارة أو تاكسي) قد يولد درجة ما من عدم الأمان.

وقد يكون هذا الخوف مرتبطاً بقلق عميق الجذور، فالأطفال القلقون يخافون من التغيير ويحاولون التحكم في بيئتهم وقد يصرون على روتين يومي معين يعطيهم الإحساس بأن كل شيء خاضع لتحكمهم، فالإمساك بزمام الأمور يقلل من الخوف مما لا يمكن التنبؤ به، ووجود الأطفال في قطار أغلقت أبوابه عليهم بحيث لا يستطيعون التحكم في أي صورة قد يزيد من قلقهم.

وغالباً ما يكون الخوف من قطارات الأنفاق خوفاً أو فوبيا مزعجة (بديلة) (أنظر القسم رقم ٥١) فاحياناً ما يحل هذا الخوف محل الخوف من عدم القدرة على منع الأحداث السيئة في البيت فقد ينزعج الطفل من أو شيء قد يحدث لوالديه وهو حبس عربة قطار ينطلق به إلى مكان مجهول.

وبالرغم من أن الخوف المبالغ فيه غير الواقعي من قطارات الأنفاق غالباً ما يتطلب مساعده معالج نفسى، إلا أنه من الممكن خفضه بدرجة كبيرة بل ومن الممكن إزالته على يد والد صبور يصاحب الطفل الخائف لفترة ما فى سفره بهذا القطار.

#### القسم رقم ٤٤ : الخوف من السباحة :

الخوف من المياه العميقة تبريرات قوية، ويجب عدم الدفع بأى طفل فى الماء قبل أن يكون قادراً على مواجهه مثل هذه الخبرة ويجب تلقين دروس السباحة فى بيئة آمنه وتحت إشراف كاف، وسوف يتلاشى خوف الطفل تدريجياً مع تحسن مهاراته فى السباحة .

وإذا سخرنا من الطفل أو دفعنا به عنوة فى حمام سباحة، فإن خوفاً من الماء سوف يزداد، وأفضل طريقة لمعالجة هذا الخوف هى تقديم أكبر قدر ممكن من الحماية، والتشجيع، والمدح، ويجب أن يذهب شخص بالغ إلى حمام السباحة مع الطفل الخائف، وأن يمسك بيده، ويخوض معه فى المياه الضحلة، ويجب أن يمدح الطفل على خوضه فى الماء بصورة جيدة، وأن يشجعه على «طرطشة» الماء والسباحة وهو يقدم المساندة والحماية.

#### القسم رقم ٤٥ : الخوف من الاختبارات والامتحانات :

فى أى اختبار أو امتحان يتم تقييم الشخص المتقدم للاختبار أو الامتحان والحكم عليه من جانب الممتحنين، ويقوم المدرسون أو وزارة التعليم بإعداد مجموعه من الأسئلة بطريقة تعسفية يعتقدون أن حلها يجب أن يكون فى متناول يد الطلاب. وهؤلاء الذين يتفوقون فى الاختبار تتم مكافأتهم بالدرجات العالية التى يحصلون عليها، وبالترقية إلى صف أعلى، أو الالتحاق بمدرسة مرغوب فيها ويجب أن نتوقع درجة معينة من الخوف من الاختبارات، ويجب عدم انتقاد أى طفل لا اعترافه بوجود هذا الخوف.

ومن المعروف أن الطالب الذى يتقدم لامتحان ليس له رأى فى اختيار من يمتحنه، والأسئلة التى سيجيب عليها، أو الإجراءات المتبعه فى الامتحان وكل

امتحان دراسى من المحتمل أن يشير: (١) الخوف من المجهول (٢) الخوف من التعرض للعقاب / أو السخرية (٣) والخوف من التعرض للرفض.

وقد يكون للخوف من اختبار أو امتحان تأثير مفيد إذا حفز المرء على بذل الجهد، وتمثل الامتحانات تحدياً يشبه التحدى الذى تنطوى عليه العديد من المهام الأخرى فى الحياة الانسانية، فكل عمل جديد، وكل مهمة جديدة، وكل مريض جديد فى عيادة الإخصائى النفسى، وكل قضية جديدة يتولى المحامى الترافع فيها تمثل تحدياً له.

ويحتاج الأطفال إلى التوجيه الذى يمكنهم من الاستجابة للتحديات بطريقة عقلانية حتى لا يهولون من قدر الاخطار المحتملة ولا يهونون منها بسبب، الثقة الزائدة عن الحد، فيحاولون القيام بالمهمة الموكلة اليهم وهم غير مستعدين لها.

إن التقليل من شأن الإخطار قد يكون أكثر ضرراً من التهويل من شأنها فمن الأفضل أن يكون المرء مستعداً أكثر من اللازم لاختبار مدرسى أو أى مهمة أخرى بدلاً من أن يكون استعداده غير كاف.

ويستند الخوف العقلانى على تقييم صحيح للاخطار المحتملة وإمكانات المرء فإذا كانت الاخطار هائلة بالفعل، فليس هناك ما يدعو إلى الدخول فى المسابقة ولكن إذا كانت الأخطار كبيرة ولكن يمكن السيطرة عليها بالانضباط الذاتى الصحيح وحشد الإمكانيات، فإنها تمثل تحدياً ويجب تشجيع الأطفال على اقتناص الفرصة وبذل الجهد الذى سيكلل بالنصر، ومع ذلك، فيجب عدم دفع الاطفال لكى يحاولوا القيام بمهام مستحيلة أو الالتحاق بفصول أو دراسات متقدمة أكثر من اللازم بالنسبة لهم، ويجب إعطاؤهم التشجيع الكافى لكى يحاولوا تحقيق أفضل النتائج الممكنة كما يجب أن يتعلموا أن يتخذوا كل الخطوات الضرورية لضمان النجاح.

وإذا ما فشل طفل بعد أن بذل جهداً صادقاً، فينبغى عدم معاقبته على الفشل، ويجب ألا نقول له «لقد قلت لك هذا، وأنا يجب امتداحة على جهده الصادق ونصحة بطريقة عقلانية تشجيعيه بكيفية تخشى الأخطاء فى المستقبل.

ويميل بعض الآباء إلى مقارنة أطفالهم بالأطفال الآخرين - وعادة بطريقة غير مستحبة وضد مصلحة أطفالهم، «أنظري يا مريم إلى ابنة خالك لوسى إنها أصغر منك بشهرين وحصلت على تقدير «ممتاز» فى كل المواد، الا تشعرين بالحزن من نفسك ؟ لماذا. لا تستطيعين الحصول على نفس الدرجات التى تحصل عليها لوسى؟»

إن هذا النوع من المقارنه القاسية يحول الخوف السوى والعقلانى من الاختبارات والامتحانات إلى قلق مدمر ذاتى Self-destructive وتعلم مريم المسكينه جيداً أن ابنه خالها تفوقها موهبة وأنه ما من شئ يمكن أن تفعله حيال هذا الامر، وتدوى ملاحظات والديها فى سمعها كالإتهامات وهى تدرك هذه الملاحظات هكذا، وقد تلوم نفسها لعجزها عن أن تكون فى مثل المعية ابنة خالها لوسى، وقد تعتقد أنها أرتكبت خطأ إذ ولدت بنتاً عادية تحصل على تقدير جيد جداً وجيد فى المدرسة، وتظن أن عليها أن تدرس وتذاكر بجد أكثر حتى لا تخيب ظن والديها وتخرجهما.

وكلما زاد ضيقها، كلما زاد خوفها من استهجان أبويها، وكلما قلت كفاءة استذكارها لدروسها، وقد تشعر بفقدان العزيمة على بذل أى مجهود لأنها تعرف أنه ليس بمقدورها أن تكون على قمة قائمة المتفوقين فى فصلها وهكذا يشلها القلق الشديد إلى درجة أن عقلها يصبح كالصحيفة البيضاء عندما تتقدم للاختبار .

#### القسم رقم ٤٦ : الخوف من غير المألوف والغريب :

إن الخوف من كل ما هو غريب وغير مألوف قيمة بقائية واضحة، ويؤدى هذا الخوف الذى يعد رد فعل فطرى شائع بين كل الكائنات البشرية وبعض الفصائل الحيوانية، نقول أنه يؤدى وظيفة تكيفية، فهو يساعد المرء على حشد إمكانياته فى مواجهه موقف لا يمكن التنبؤ به، ومن المحتمل أن يكون خطير ويوجد لدى معظم الناس، الاطفال والراشدين على حد سواء، اتجاه متناقض إزاء المجهول فهم يشعرون بالامان مع المألوف، ولكن غير المألوف يغريهم وينفرهم فى نفس الوقت فمن المغرى أن تجرب نوعاً جديداً من الطعام، وأن نرى عرضاً ترفيهياً غير معروف، وأن نساfer الى بلد غير معروف ونقابل أناساً جدداً كل هذا من الممكن

أن يكون ممتعاً بشرط ألا تتهدد أحاسيس المرء بالامان ويتوقف نجاح محاطرة يقوم بها المرء على التقدير الصحيح لقوته، وتعتقد كثرة كثيرة من الناس أنهم يودون زيارة دولة تمزقها الحرب، وتسلق بركان حتى يصلوا إلى فوهته، ومقابلة المشاهير من رجال العصابات وتعريض أنفسهم لعادات غريبة في بلد غريب - فقط ليجدوا أن الخبرة نفسها مخيفة بصورة غامرة. وأحياناً ما يقوم سائقوا السيارات صغار السن وعديموا الخبرة بمخاطر لامبرر لها لأن تقديرهم لردود أفعالهم الإنعكاسية ولمهاراتهم في قيادة السيارات تقدير غير واقعي، ويقوم المتزحلزون الماهرة على الجليد، ومتسلقوا الجبال المخنكون، ورجال الأعمال الالمعيون بمخاطر محسوبة، في مجال كفاءته وتفوقه.

أن خبرة الطفل الصغير بمجابهة الاخطار قليلة إن كانت لديه خبرة على الاطلاق ولذا فإن الخوف من المجهول قد يكون وسيلة حكيمة لها ما يبررها عند مجابهة مخاطر الحياة . ومن الخطأ أن نرغم طفلاً على المخاطر باقتحام خضم الحياة قبل الأوان، وبدلاً من هذا، يجب أن نعلمة تدريجياً كيف يجابه المجهول وغير المؤلف.

وأفضل وسيلة لمجابهة الخوف من الغريب وغير المؤلف هي أن نجعله يتوقف عن أن يكون غريباً وغير مؤلف، وعلى سبيل المثال، إذا كان طفل يخاف من صورته المنعكسة في مرآه، فأن الوالد يجب أن يمسك يد الطفل ويلعب معه أمام المرآة، وفيما بعد، فإن الطفل نفسه سيأتي حركات بهلوانية ويجذب لسانه أمام المرآة.

إن الاطفال الصغار يحتاجون إلى طمأنه فورية، ويجب تهدئة الطفل الخائف بإحتضانه، والتربيت عليه، وأرجحته، وما إلى ذلك، أما الاطفال الاكبر سناً فيجب مساعدتهم على التعرف على الاشياء والمواقف التي يرهبونها تدريجياً وبصبر جميل.

وإذا كان طفل يخاف من المكائن الكهربائية، مثلاً، فإن الوالد الصبور يمكن أن يفصل الكهرباء عن المكينة، ويلمسها، ويربها للطفل، وإذا كانت المصاعد الكهربائية تثير فية الفزع، فإن الوالد يجب أن يدخل المصعد مع الطفل كيف

يضغط على الإزرار، وعند الخروج فى رحلته إلى الجبال، فإن الوالد يجب أن يمسك بيد الطفل الخائف ويساعده على صعود المنحدرات، وبطريقة مشابهة، فإن الوالد يجب أن يقود الطفل وهو يمسك بيده ويدخله غرفة مظلمة أو يداعب القطة الجديدة أو الكلب الجديد فى وجود الطفل ويسمح له بالتعرف على الحيوان الأليف الجديد تدريجياً.

إن من الممكن تخفيف حدة المخاوف أو تفاقمها بفعل الخبرات السارة أو غير السارة فبقدر الاتجاه الابوى الودود والبشوش أن يجعل المخاوف تختفى، فالطفل الذى يخاف من المرتفعات قد تستهوية رحلات السير الطويل فى الجبال عندما يشعر بالحب والحماية، عندما يجد أن والديه مستمتعان بالرحلة وبصحبته، وغنى عن الذكر، أن الطفل ينبغى الا يتعرض لخبرات خطيرة واليمنة بمفرده وسط الجبال، أو ظل حبيساً فى مصعد أصابة عطل، أو لحق به ضرر فى حجرة مظلمة يحتاج الى وقت أطول وخبرات سارة أكثر من مواقف متشابهة لكى يتغلب على مخاوفه أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فمن المستحسن تقديم تفسير لفظى مقروناً بخبرة تصحيحية Corrective Experience ولكن التفسير اللفظى وحده قد لا يكفى.

وتسهم الأشياء المألوفة فى خفض حدة المخاوف، فطفل العام الاول أو الثانى قد يكون أقل خوفاً من الغرباء اذا سمح له بأن يمص إبهامه المألوفة الذى اعتاد مصة فى وجودهم، ويجد الأطفال الذين يخافون الذهاب الى النوم قدراً كبيراً من الطمأنينة اذا ذهبوا ولديهم (اللعبة) أو شئ صوفى مألوف (بطانية) إلى الفراش معهم أن السفر مع الأطفال الصغار قد يصبح ممتعاً إذا حضر الوالدان إلى الفندق كبيئة جديدة وغير معروفة - بعض قطع من البيئة القديمة والمألوفة من قبيل لعب الطفل المفضلة.

#### القسم رقم ٤٧ : الخوف من المكائن الكهربائية :

تشير الضوضاء العالية والحركات السريعة الخوف فى كل الأطفال تقريباً ويعد هذا الخوف فطرياً، ولا يختفى تماماً على الإطلاق، وأن كان يتلاشى تدريجياً مع تقدم السن.

عندما ذهبت بنت فى الثانية من العمر كانت تخاف المكانس الكهربائية، مع ولديها لزيارة جدتها، سألت عن مكنسة الجدة، فأجابت الجدة التى كانت تعرف مخاوف البنت الصغيرة بابتسامة حلوة قائلة: «أن المكنسة ذهبت إلى دولابها، فهى متعبه، وأنها نائمة الان» .

وكانت الجدة فخورة بقصتها، ولكن الطفلة الخائفة انفجرت فى البكاء وقالت: «أليس مكنسة كهربائية ناعسة أن تستيقظ وتتمشى فى أرجاء المكان؟ وبعد هذا، ما الذى يمكن أن يحدث؟ هل ستبدأ حيلها الدنيئة مرة أخرى؟» .

ويجب الا يشير المرء خيال الطفل . منتجوا البرامج التليفزيونية يحدثون ضرراً نفسياً كافياً ببرامجهم المخيفة (أنظر القسم رقم ٥٣)، ويميل الاطفال الى الصاق السمات الانسانية بالآلات والطبيعه التى لا حياه فيها بصورة عامة، وعلى الآباء العقلانيين أن يساعدوا الطفل تدريجياً على أن يرى العالم. كما هو الواقع (أنظر القسم رقم ٤٨ المخاوف الوهمية) .

#### القسم رقم ٤٨ : المخاوف الوهمية :

تنبع المخاوف الوهمية من قدرات الطفل الادراكية غير الكافية، وغالباً ما يسئ الطفل تأويل الاحاديث الابوية التى يسترق سمعها وعلى سبيل المثال، فحديث الابوين عن المجاعه فى بنجلاديش، وأحداث الشغب فى أيرلنده، أو أعمال الخطف فى إيطاليا قد تجعل الطفل يعتقد أن هناك تهديد، وشيك له ولعائلته. وأحياناً ما يقول الآباء أشياء مخيفة فى وجود الطفل كما لو كان غير موجود أو كان أصماً .

ومع ذلك، فإن معظم المخاوف الوهمية لدى الاطفال تعد من نتاج تطورهم العقلى، فالاطفال ميالون إلى إعزاء سمات بشرية إلى الحيوانات وإلى الطبيعة التى لا حياه فيها، وغالباً ما يخلقون كائنات وقوى متخيلة (من نسج خيالهم)، بعضها محب للخير وطيب، وبعضها الآخر عدائى وشرير.

ويجب أن نسمح للاطفال بأن يكونوا أطفالاً، ويلزم الا نرغمهم بطريقة مبتسرة متعجلة على أن يفكروا ويتصرفوا مثل الراشدين، أن الاصرار على أن يحقق الاطفال النضج العقلى المبكر لا يؤتى ثمارة، بل إنه أحياناً ما يتسبب فى إلحاق ضرر

بالغ بالصحة النفسية للطفل، ومن ناحية أخرى، فإن الإبطاء المقصود لعملية النمو والنضج لا تفيد الصحة النفسية للطفل أيضاً.

إن الأطفال يمرون بمراحل نمو معينه، وبمقدور الآباء والمدرسين الحكماء أن يساهموا بدرجة كبيرة في تحقيق انتقال أسلس نحو رشد سوى، وينبغي ألا نمنع الطفل من اللعب مع رفيق لعب ذى خيال خصب، أو من بناء القلاع من المكعبات، أو من قراءة «ساحر» أو «رحلات جاليفر»، ومع ذلك فإن الآباء أنفسهم يجب أن يتمسكوا دائماً بحكمهم الموضوعى والواقعى.

فيجب أن يجعلوا من الواضح لأطفالهم - كلما سألوهم أن الساحرات، و«البعابع» والحيوانات الضخمة غريبة الشكل والخفية، وما يشابه ذلك، لا توجد فى واقع الحياة وإنما فى القصص فقط. وينبغي ألا ينكص الآباء، ولا يتصرفوا بطريقة تماثل سلوك الأطفال الصغار أعتقاداً خاطئاً منهم بأن هذا يساعد أطفالهم فمهمتهم الأساسية هى مساعدة الأطفال فى عملية النمو والنضج، ويعد الإدراك الصحيح للحياة ذا أهمية بالغه فى تحقيق الوظيفة السوية Normal Functioning ويعرف كل والد ذكى أن التقدير الواقعى الذى يقوم به المرء عن نفسه وعن العالم يعد أهم عامل فى الصحة النفسية - فالذين يهونون أو يهولون من شأن أنفسهم أو من شأن الغير، والذين يبالغون أو يسيئون فهم الحقائق، والذين لا يرون الأمور كما هى، لا يتمتعون بتكيف سوى، ويعانى المضطربون بصورة خطيرة جداً من الأوهام والهلوسات Hallucinations.

ومهما كانت الظروف، فيجب ألا يشجع الآباء الخيال المتطرف عند الأطفال ويجب ألا يهددوا الطفل بالبعابع، أو العفاريت، أو الوحوش الغريبة والخيفة Monsters أو أى كائنات أخرى خارقة للطبيعة كما يجب ألا يلصقوا صفات بشرية بالأشياء التى لا حياة فيها من قبيل المكائن الكهربائية أو غسالات الصحون فمثل هذه العبارات الابوية تؤكد أيمان الطفل وتصديقه لما اختلقه خياله، وتديم مخاوفه المرضية Morbid Fears.

كما يجب ألا نسخر من الأطفال لأن لديهم مخاوف وإخايل طفلية، إن التمييز الحازم بين الأشياء المتخيلة والحقيقية من شأنه مساعدته الطفل على التخلص من مخاوفه من التهديدات التى لا وجود لها.

### القسم رقم ٤٩ : إنعدام الخوف :

يفرط بعض الآباء في حماية أطفالهم، ويدفعهم قلقهم ومشاعرهم بعدم الكفاءة إلى تقديم الرعاية المفرطة والزائدة لطفلهم، وحتى عندما يبلغ مرحلة المراهقة، فإنهم يساعدون «طفلهم الرضيع» على ارتداء وخلع ملابس، ولا يسمحون له بالعمل في الصيف، ولا يسمحون له بالخروج «بمفرده» إلى المعسكرات، وأنما يشجعونه على أن يتشبث بهم كما لو كان طفلاً صغيراً.

إن الطفل الذي يتلقى الحماية الزائدة يخامرة شعور بأنه سوف يلقي الرعاية دائماً، وأن رغباته ونزواته سوف تجاب إلى الأبد، وفي مثل هذا المناخ النفسي، ينشأ لديه إحساس زائف بالامان.

وفي الاحوال العادية نجد أن العاملين الرئيسيين للامان هما قوة المرء وثقته بنفسه من ناحية، ووجود حلفاء أهل للثقة وأوفياء (الآباء الاقران بعد ذلك)، وتحرم الحماية الزائدة الطفل من فرصة تنمية إيمانه بقوته وإمكاناته، فهو يعتمد على التأكيدات الابوية بأنه سوف يلقي الرعاية دائماً، ومن ثم ينشأ لديه اتجاه طفلي - طفيلي An Infantiel - Parasitic Attitude .

وقد قمت بعلاج بعض الناس من هذا النوع بالتحليل النفسي، وكان احدهم يفعل أشياء طائشة كطفل أو مراهق متأكداً من أن أبواه سوف يخلصانه من ورطته على الدوام، ونشأ وهو غير مستعد، بطريقة محزنة، لمواجهه الحياه الزائدة، وغالباً كان يتصرف كطفل مدلل، أناني، غير مقدر لشعور الغير وأهوج.

وغالباً ما يتظاهر المراهقون بإنعدام الخوف لديهم وبلاستهانته بالخطر وعادة ما تلقى هذه الشجاعه الزائفة التشجيع والمساندة من الروح الجماعية وثقافة الاقران Peer Culture، وهم يحكمون على «الجيل القديم» بأنه جبان ومحافظ، في حين أنهم يعتقدون أن، الشباب «له أفكار عظيمة وابتكارات تهز الارض هزاً».

وغالباً ما يكون إنعدام الخوف عند المراهقين ستاراً Cover-up يخفي وراءه مشاعر عدم الكفاية (أنظر القسم رقم ٣٨ عن الخوف من الجنس) .

لقد تخطى المراهقون مرحلة الطفولة، ولكنهم لم يصبحوا راشدين بعد، وهم يستأثرون لمعاملتهم كأطفال وغالباً ما يعتقدون أن التظاهر بأنهم أقوى مما هم في حقيقة الامر سينفع آباءهم ومدرسيهم، وفوق الجميع، أقرانهم بأنهم أفراد لا يدخل الخوف قلوبهم.

ولا يثبط الآباء اللبقون من حماس المراهق أو يستثيروا صراعات لا داعي لها، وهم يتعاملون مع أبنائهم المراهقين، وبنائهم المراهقات بطريقة ودية لا تمنع مساندة مطلقة ودائمة، كما أنهم لا يغفلون عن الواقع ويوضحون للمراهق الاخطار الموجودة، كلما لزم الامر وهم لا يفعلون ولكنهم مستعدون لتقديم النصح الراشد الذى يشجع المراهق.

#### القسم رقم ٥٠ : الكوابيس أو الفرع الليلي :

تمثل معظم الاحلام تحقيق رغبات محرومة أو مكبوتة، أو مرفوضة ويعكس بعضها صراعات داخلية عنيفة، وتوصل الكوابيس لنا الفكرة المخيفة التى مؤداها أن رغبة مرعبه قد تتحقق.

ويعد العقاب الشديد أكثر الموضوعات شيوعاً فى الكوابيس، وعادة ما يرتبط العقاب بالحفزات الجنسية أو العدوانية للطفل، ويضممر الكثير من الاطفال فى لا شعورهم رغبات الموت تجاه اخوتهم الصغار المنافسين لهم، وآبائهم الذين يتسببون فى إحباطهم، ومدرسيهم الذين يعاقبوهم أو أى شخص قد يؤذيهم، ويخاف الاطفال من الاعتراف لانفسهم برغباتهم العدائية، ولكن الرغبات لا يمكن إنكارها كلية ولذا فإنها تعصف بالنوم.

ويمارس معظم الاطفال الاستمناء وينخرطون فى أخايل محارمية جنسية وأفضل طريقة لمعالجة هذه الظاهرة هى عدم معالجتها على الاطلاق، ومن الموكد أنه لا يوجد أى سبب يدعو الى اتهام الطفل أو معاقبته على أحساسه برغبات جنسية سوية (أنظر القسم رقم ١٢ ، ورقم ٣٨).

إن الطفل الذى يعاقب على الاستمناء أو بهدد بالعقاب قد يتحكم فى نفسه ويقطع عن الاستمناء أثناء ساعات اليقظة، ولكن بمجرد أن ينام، فإن الرغبات

اللاشعورية قد تظهر وقد يحلم الطفل باللعب بأعضاء التناسلية، وقد يثير هذا قلقاً شديداً، فتظهر غوريلا أو وحش رهيب أو «مخبر نازى» فى الحلم ويتهددة بقطع قضيبه أو إيذائه بطريقة أخرى.

وتعد الكوابيس المرتبطة بالحفزات العدوانية أكثر رعباً، وفى الكثير من الحالات تتطلب اضطرابات النوم، والكوابيس، والفزع الليلي مساعده المعالج النفسى المتخصص وإذا ما تطوع الطفل بنقل وتوصيل محتوى كوابيسه فإن والديه يجب ألا يلعبا دور المحلل النفسى ويحاولا تأويل لا شعورية فغالباً ما تعمل الطمأنينة البسيطة على تخفيف حدة المخاوف بصورة مؤقتة، ولكنها قد لا تكفى لمنع حدوث الاحلام المخيفه .

وعندما يستيقظ الطفل مرتعباً من كابوس، فقد تلتقطه أم عطوفة وتضعه فى سريرها، ومن الواضح أن هذا التصرف يبعث على ارتياح الطفل، ولكنه على المدى البعيد يعد مكافأه تشجيع الكوابيس فمنذ ذلك الحين فصاعداً فإن الكوابيس سوف تخدم غرضاً مزدوجاً : فهى ستجلب على الطفل العقاب على رغباته المحرمة (الحلم نفسه)، وتضمن إشباع رغبه كامنه (النوم مع الام).

وهكذا. فإن الأم الرحيمه التى تفيض حباً تسهم بطريقة مستترة بارعه فى «تطفيل» Infantilizing الطفل وتسهيل نكوصه إلى منسوب أكثر انخفاضاً على سلم التطور النفسى، فما من طفل يحب أن يسمح له بالنوم مع أمه.

إن الطفل الخائف يحتاج إلى طمأننه ممزوجة بالحب تساعد على أن يتخطى مخاوفه، ومن غير المفيد حقاً أن نرغم الطفل على التغلب على مخاوفه بدفعه إلى ذلك دفعاً. وتهديد أو معاقبته.

### القسم رقم ٥١ : الأرهبة - المخاوف المرضية :

أحياناً ما يقوم الطفل بإبدال خوف ما بخوف آخر بطريقة لا شعورية، خاصة عندما يخلق الخوف الاولى (الاصلى) صراعاً داخلياً وإحساساً بالذنب، وعلى سبيل المثال، فقد نشأ لدى بنت فى العاشرة كانت تخاف وتكره أمها سريعه الغضب والانفجار الانفعالى، نقول نشأ لديها خوف من القطط، كان أسم امها

كاثرين Catherine وأسماء زوجها كيتي Kitty كان خوف البنت الصغيرة من القطط Cats أخف وطأه من خوفها من أنها قد تؤذى أمها .

كما نشأ لدى طفلة أخرى خوف شديد من اللصوص الذين يقتحمون البيوت كانت هذه البنت تشعر بالرغبة فى السرقة، وكانت قد سرقت بعض النقود من كيس نقود الأم بالفعل، كان هذا الخوف البديل مقبولا اجتماعياً ولم يخلق صراعاً داخلياً، بينما ولد الخوف الاصلى من حفزاتها غير الشريفة قلقاً عميقاً مقرونا بالخوف من العقاب الشديد.

وبالرغم من أن الطفل يخشى الافصاح عن خوفاً حقيقى، فإنه يرغب لا شعورياً فى التخلص من الصراع الطاحن الذى يثقل كاهله، وقد تحيرة الكوابيس التى يتعرض فيها للعقاب الشديد، وقد يرغب فى أن يشاركه فى أن يشاركه شخص ما يثق فيه هذه المشاعر التى تقلقه، وقد يكون أبواه اللذان يستمعان له بصبر وتفهم اختباراً الاول وقد يساعد الابوان المتفهمان على تهدئة خوف الطفل ويمكنانه من الاعتراف والافضاء بمكنونات نفسه لهما، وفض الصراع الذى يكمن وراء مخاوفه، ومن المحتمل أن يمكنانه من التغلب على الخوف نفسه . (أنظر الفصل الأول).

### القسم رقم ٥٢ : رهاب المدرسة :

قد يرفض الاطفال الذهاب الى المدرسة لعدة اسباب مختلفة، وفى العديد من الحالات نجد أن تجنب المدرسة ينجم عن الخوف من المدرسين الصارمين والظالمين والخوف من الفشل الدراسى والعقاب الابوى الذى ينتج عنه.

إن «المزوغاتى» هو طفل يتحاشى المدرسة بصورة اعتيادية متكررة، أنه يهرب من المدرسة، أن بعض الاطفال لا يهربون من المدرسة وإنما يهربون تجاه شىء يخفف من قلقهم.

إن الاطفال المصابين برهاب المدرسة «يهرعون إلى البيت» أى إلى الأم وهم يخافون الابتعاد عن البيت لانهم ينزعجون من أن شىء ما قد يحدث عندما يخرجون، وقد ينشأ لديهم الصداغ، أو آلام البطن، أو الغثيان، أو دوار الرأس،

والاعراض النفسية - البدنية Psychosomatic الاخرى التى تبرر إصرارهم على البقاء فى البيت مع الام، وهؤلاء الاطفال ليسوا بمتمارضين أو كذابين قآلام الرأس التى يعانون منها حقيقية وهم يتقيأون بالفعل فأعراضهم تنشأ بطريقة لا شعورية، ولا يمكن أن نلومهم على مشاعر وأعراض لا حيلة لهم فيها.

والنقطة التى تستحق أن نركز على أهميتها هى أن غالبية الاطفال المصابين برهاب المدرسة يتفوقون فى المدرسة، ويبدو أنهم لا يخافون من الفشل الدراسى وإنما من الانفصال (عن الأم) ومن أن يجدوا أنفسهم بمفردهم Separation and Abandonment ويتعرض بعض الاطفال الذين شاهدوا حالة وفاة فى الاسرة حديثاً، للاصابة برهاب المدرسة، فهم يشعرون أن وجودهم بالبيت يمكن أن يمنع حدوث الامور السيئة (الوفاء) فحدث وفاة فى الاسرة أو مرض نادراً ما يولد «رهاب المدرسة» لدى طفل يكون بخلاف هذا حسن التكيف فمثل هذه الاحداث الصدمية تعجل بظهور القوييا فى الاطفال الذين لديهم الميل للاصابة بها.

ولرهاب المدرسة العديد من الاسباب المختلفة، فأحيانا ما ينمو ببطء وينشأ تدريجياً كنتاج ثانوى By-Product للقلق المتأصل فى الطفل والذى يجعله يتشبث بالبيئة المنزلية التى توفر له الحماية وأحياناً ينشأ هذا الرهاب كنتيجة العلاقة السيئة بين الوالدين.

وتخاف بعض الامهات القلقات من بقائهن بالبيت بمفردهن، وحيث أن الزوج يلزم أن يخرج من البيت ليتوجه الى عمله، فإن الزوجة تلوذ بصحبة طفلها وقد لا تعترف بهذا أمام نفسها - كقاعده عامه، فهى ليست مدركة لرغبتها بصورة تامة - ولكنها لا تضيع فرصة «السماح لطفلها بالتغيب عن المدرسة فى الايام الممطرة، أو عندما يعطس الطفل أو يخذش إصبعه، وفى حالات عديدة يحس الطفل بنفس رغبة أمه فيختلق معاذيرة لعدم الذهاب الى المدرسة.

ومن الشائع بنفس الدرجة، ويعد أكثر خطورة من الناحية النفسية، نجد رهاب المدرسة الذى يولده انزعاج الطفل من أن شيئاً فظيماً قد يحدث للام أو الاب فى غيابة، ففي الظروف العادية ينظر الاطفال الى ابائهم على أنهم أقوياء، ودودون، ويمكن الاعتماد عليهم (انظر الفصل الثامن) ولكن عندما تبدو على أحد الوالدين

أو كليهما الامراض الحقيقية أو المتوهمه، ويفضون باسرارهم ويشكون للطفل، وباختصار، اذا قدموا أنفسهم فى صورة مخلوقات ضعيفة ومستكينه تقلب الادوار الاجتماعية، فأن الطفل قد ينزعج على والديه بدلاً من أن ينزعجاًهما عليه، وفى الحالات القصوى، يمكن أن يؤدى هذا النوع من العلاقة إلى تدمير الصحة النفسية للطفل.

إن الآباء غير المتسقين فى تصرفاتهم والذين يعوزهم الإحساس بالامان قد يعطوا الطفل الانطباع بأنهم الذين يخافون الانفصال، وأنهم الذين يحتاجون الى وجود الطفل، ويؤدى تشبثهم اللاشعورى بالطفل الى إضعاف وتثبيط عزيمته من أجل تحقيق استقلاليتته وتوكيده لذاته، وينشأ رهاب المدرسة لدى العديد من الاطفال المفرطين فى الاعتماد على والديهم والذين يتلقون الحماية الزائدة، كما لو كانوا يحسون الحاجة التى تكمن وراء حرص أمهم عليهم، وبطبيعته الحال، فإن كل أم ترغب شعورياً فى أن يذهب طفلها إلى المدرسة، وأن يكون مستقلاً ومنبسط الشخصية، ولكن صنوف القلق اللاشعورية قد تجعلها تتصرف بطريقة غير متسقة تؤدى، بدورها، إلى زيادة قلق الطفل واعتمادة الزائد عليها.

ويقوم بعض الآباء، دون علم أو قصد، بتعزيز رهاب المدرسة لدى طفلهم بالاهتمام الزائد بشكاويه من الصداع، والغثيان، أو آلام البطن التى قد يكون العديد منها نفس - بدنى Psychosomatic وبالتأكيد، فإن أى ألم، حقيقى أو متوهم، يتطلب الرعاية الابوية، وأن شكاوى الطفل تستدعى الفحص الطبى، ويجب أن يؤخذ الطفل المصاب الى طبيب، ولكن قبل أو بعد ساعات المدرسة، فالتوجه مع الطفل الى الطبيب أثناء ساعات المدرسة، يشجع بقاءه بالبيت وتغيبه عن المدرسة.

ومن المستحسن ابداء اقل قدر ممكن من الاهتمام بالمعاناه البدنية التى يشكو منها الطفل المصاب بالرهاب فأى جرعه زائدة من العطف من جانب أم قلقة لن يؤدى الا إلى تفاقم الاعراض إن الاتجاه الودى، الحازم، والتشجيعى، غير المفرط فى التسامح والتأكيد غير المشفق على الطفل، نقول أن هذا الاتجاه ممكن أن يساعد الطفل، وقد يكون من الضرورى إجراء محادثة صريحة مع الطفل، وفى بعض الحالات، يجب أن يتلقى الطفل علاجاً نفسياً لفترة وجيزة على يد اخصائى

إكلينيكي، أو طبيب نفسي، أو محلل نفسي، من المتخصصين في الامراض النفسية للأطفال.

### القسم رقم ٥٣ : المخاوف التي يثيرها التلفزيون :

تعد مشاهدة المشاهد المرعبه على شاشة التلفزيون من أسباب العديد من مخاوف الطفولة فالاطفال يأخذون التلفزيون مأخذ الجد ويعتقدون أن الممثلين الذين يؤدون أدوار العنف لا يمثلون، وأن الشاشة الفضية تمثل أحداثاً حقيقية وغالباً ما تنشأ لدى الاطفال حالات قلق خطيرة يثيرها، وغالباً ما يسببها ما رواه على شاشة التلفزيون، وقد كشف البحث العلمي عن أن الاطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً في مشاهدته التلفزيون يعانون قلقاً أشد ومخاوف أكثر وأشد من الاطفال الذين يقضون وقتاً أمام التلفزيون بما يعرضه من قصص إجرامية ومرعبة.

فكم من طفل خاف من الذهاب للنوم بعد مشاهدته مشاهد العنف على شاشة التلفزيون، فإذا كان كل هذا صحيحاً، كما يعتقد الطفل، فكيف يطمئن إلى أن العنف الذي رآه لن يوجه اليه وإلى عائلته؟

وتكشف الدراسات العلمية عن أن العديد من برامج التلفزيون تعلم المراهقين ومن يصغرونهم Preadolescents السلوك العنيف بل أن الضرر الاكبر يقع على الاطفال الاصغر سناً الذين يأخذون ما يرونه على شاشة التلفزيون بصورة حرفية، ويشاهدون برامج العنف برعب شل كيانهم.

ولا يوجد أدنى شك في أن العنف على شاشة التلفزيون لا يزيد من المخاوف فحسب، وإنما أيضاً يؤدي إلى اضعاف الكفوف التي تكبح جماح السلوك العدواني وتوجد عدة مقالات عن العدوانية في «دائرة المعارف الدولية للطب النفسي، وعلم النفس، والتحليل النفسي، وعلم الاعصاب» تقدم الدليل الموضوعي القاطع على أن الاطفال الصغار يتملكهم الخوف وتنشأ لديهم اضطرابات النوم والكوابيس، بينما يصبح الاطفال الاكبر سناً والمراهقون جامحين Ninhibited في سلوكهم ضد الاجتماعي، إن انعدام الخوف مثله كمثل الخوف الزائد. عن الحد، فكلاهما يؤدي الى سلوك غير سوى.

أن بعض الاحداث الجانحين الذين يرتكبون جرائم العنف هم الذين تعرضوا «لغسيل مخ» بسبب مشاهدته العنف على شاشة التلفزيون بصورة مكررة ولفترات طويلة، فالكثير منهم يقضون ساعات كل يوم فى مشاهدة برامج الجريمة مثل «كوجاك» و «باريتا» «وستازسكى وهتش».

إن العنف الذى يشاهده الاطفال على شاشة التلفزيون يعلمهم أن المرء يمكن أن يرتكب الجرائم ويفلت من العقاب، فالضغط على الزناد يصبح - بالنسبة لبعضهم أمراً عادياً كقتل ذبابة وإلى أن يصل الناشئة الامريكيون الى سن الثامنة عشرة فإنهم يكونون قد أمضوا أحد عشر الف ساعه (١١,٠٠٠) فى المدارس ويكونون قد شاهدوا ثمانية عشر الف (١٨,٠٠٠) جريمة قتل على شاشة التلفزيون.

أن الغالبية العظمى من الاطفال الذين لا يشعرون بدافع الى مهاجمة الابرياء من الناس بعد مشاهدته التلفزيون، يبدأون بدلاً من ذلك فى الاعتقاد بأنهم هدف سهل للمختطفين، ورجال العصابات والقتلة، وعلى أى حال، فالجرمون موجودون فى كل مكان - على شاشة التلفزيون ويهاجمون الناس دون خشية عقاب، ولا عجب، اذن، أن الكثير من الاطفال يشعرون بعدم الامان حتى فى بيوتهم وينشأ لديهم قلق شديد.

### **Bibliography**

- Abraham, K., Selected Papers, New York, Basic Books, 1954.
- Bowlby, J., Attachment and Loss, New York, Basic Books, 1973.
- Freud, S., Standard Edition of the Complete Psychological Works, London The Hogarth Press Ltd., 1963, Vol. 16.
- Jersild, A. T., Child Psychology, New York, Prentice Hall, 1974.
- Murphy, L. B. The Widening World of Childhood, New York, Basic Books, 1962.
- Sullivan, H. S., Conceptions of Modern Psychiatry, Washington, D. C., White Foundation, 1974.

## محتويات الكتاب

٥	- الأهداء
٧	- تقديم
١١	- مقدمة المترجم
١٣	- مقدمة المؤلف
١٥	- كيف تستفيد من هذا الكتاب؟
	الجزء الأول : سيكلوجية مخاوف الاطفال
١٩	الفصل الأول : الخوف والقلق ، والشجاعة
	الفصل الثاني : من الإعتمادية الطفلية إلى الإعتمادية على الذات
٤٩	كسمة للرشد
٦٣	الفصل الثالث : العام الأول من الحياة
٧٥	الفصل الرابع : الطفل الحابي
٨٩	الفصل الخامس : سنوات ما قبل المدرسة
١٠٣	الفصل السادس : الطفولة الوسطى
١١٣	الفصل السابع : المراهقة
١٢٩	الفصل الثامن : نصائح وتحذيرات للآباء
	الجزء الثاني : مخاوف الاطفال
١٤٩	القسم الأول : رهاب الأماكن المفتوحة
١٥١	القسم الثاني : القلق
١٥٢	القسم الثالث : الخوف من الهجر
١٥٤	القسم الرابع : الخوف من العدوان
١٥٥	القسم الخامس : خوف الطفل من عدوانيته هو
١٥٦	القسم السادس : الخوف من الحيوانات

- ١٥٦ القسم السابع : الخوف من الإبادة
- ١٥٧ القسم الثامن : الخوف من الاستحمام
- ١٥٧ القسم التاسع : الخوف من تبليل الفراش
- ١٥٨ القسم العاشر : خوف الطفل من أن يكون طفلاً بالتبني
- ١٥٩ القسم الحادى عشر : الخوف من التغيير
- ١٦٠ القسم الثانى عشر : الخوف من الخصاء
- ١٦٢ القسم الثالث عشر : الخوف من المقعدين
- ١٦٢ القسم الرابع عشر : الخوف من النقد
- ١٦٣ القسم الخامس عشر : الخوف من الظلام
- ١٦٥ القسم السادس عشر : الخوف من الموت
- ١٦٦ القسم السابع عشر : الخوف من الاستهجان والنبذ
- ١٦٧ القسم الثامن عشر : الخوف من الطلاق
- ١٦٨ القسم التاسع عشر : الخوف من الفشل
- ١٧٠ القسم العشرون : الخوف من قصص الجن الخرافية
- ١٧٠ القسم الحادى والعشرون : الخوف من الطعام
- ١٧١ القسم الثانى والعشرون : الخوف من الأخطار المستقبلية
- ١٧١ القسم الثالث والعشرون : الخوف والاحساس بالذنب
- ١٧٢ القسم الرابع والعشرون : الخوف من الجنسية المثلية
- ١٧٣ القسم الخامس والعشرون : الخوف من العلاج بالمستشفيات
- ١٧٣ القسم السادس والعشرون : الخوف من الإصابة
- ١٧٤ القسم السابع والعشرون : الخوف من الحشرات
- ١٧٤ القسم الثامن والعشرون : الخوف من نقص الطعام
- ١٧٤ القسم التاسع والعشرون : الخوف من الوحدة (ترك الطفل بمفرده)
- ١٧٥ القسم والثلاثون : الخوف من فقدان التوازن

- ١٧٥ القسم الحادى والثلاثون : الخوف من فقدان الحب
- ١٧٦ القسم الثانى والثلاثون : الخوف من الضوضاء
- ١٧٦ القسم الثالث والثلاثون : الخوف من الآباء
- ١٧٨ القسم الرابع والثلاثون : الخوف من المحركات الكهربائية
- ١٧٨ القسم الخامس والثلاثون : الخوف من العقاب
- ١٨٠ القسم السادس والثلاثون : الخوف من السخرية
- ١٨٠ القسم السابع والثلاثون : الخوف من الانفصال
- ١٨٤ القسم الثامن والثلاثون : الخوف من الجنس
- ١٨٥ القسم التاسع والثلاثون : الخوف من إظهار الخوف
- ١٨٦ القسم الأربعون : الخوف من النوم
- ١٨٧ القسم الحادى والأربعون : الخوف من الثعابين
- ١٨٨ القسم الثانى والأربعون : الخوف من الغرباء
- ١٨٩ القسم الثالث والأربعون : الخوف من قطار الأنفاق
- ١٩٠ القسم الرابع والأربعون : الخوف من السباحة
- ١٩٠ القسم الخامس والأربعون : الخوف من الاختبارات والامتحانات
- ١٩٢ القسم السادس والأربعون : الخوف من كل ماهو غير مألوف وغريب
- ١٩٤ القسم السابع والأربعون : الخوف من «المكنسات» الكهربائية
- ١٩٥ القسم الثامن والأربعون : المخاوف المتخيلة
- ١٩٧ القسم التاسع والأربعون : عدم الخوف / إنعدام الخوف
- ١٩٨ القسم الخمسون : الكوابيس أو حالات الرعب الليلية
- ١٩٩ القسم الحادى والخمسون : الأرهبة («الفوبيات»)
- ٢٠٠ القسم الثانى والخمسون : رهاب المدرسة
- ٢٠٣ القسم الثالث والخمسون : المخاوف التى يولدها التليفزيون
- ٢٠٥ - المراجع
- ٢٠٦ - محتويات الكتاب



